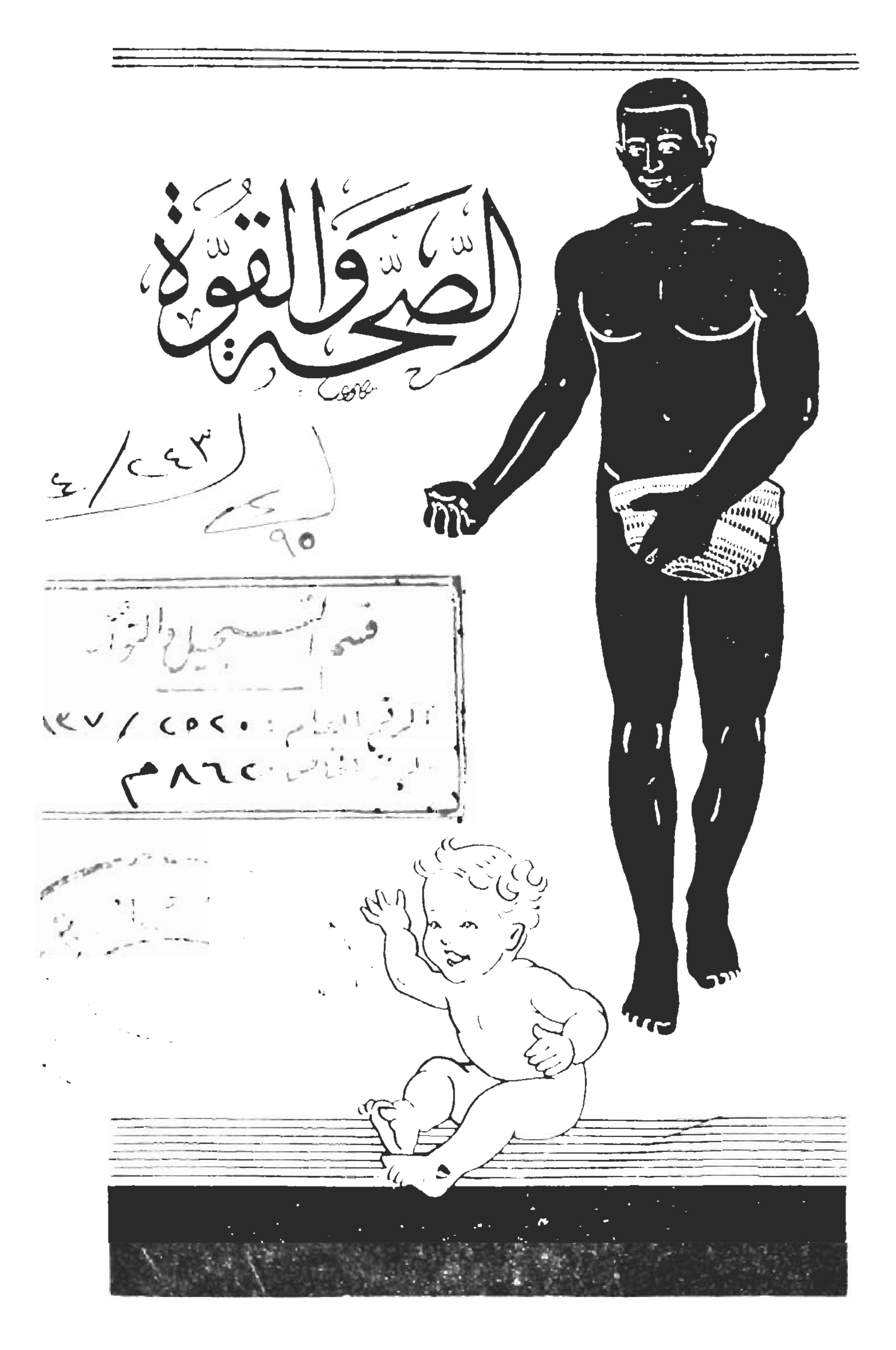


مطبعة حجازى بالقاهرة

تليفون ٥٥٤٨٠



مطبعة حجازى بالقاهرة

تليفون ٥٥٤٨٠



الصحة والقوة

بقلم

مصطفى عبد الحليم راشد

مراجعة الأطباء

الدكتور عبد الخالق سليم
خريج جامعات لندن
واخصائى فى أمراض الكلى
والمثانة وأمراض النساء

الدكتور احمد عبد الله
خريج جامعات ألمانيا
واخصائى فى
الأمراض الباطنية

الدكتور احمد منجى جعيصه
خريج جامعات انكلترا
حكيمباشى بمستشفيات
الجيش المصرى

الدكتور محمد طه ابو الذهب
خريج جامعات ألمانيا
واخصائى فى الجراحة وأمراض النساء
ومدير مستشفى السكة الحديد بطنطا

يطلب هذا الكتاب من جميع المكاتب الشهيرة
ومن المؤلف بطنطا — شارع كفر عصام

كلمة عن المؤلف

بقلم الأستاذ على محمود شرف

المدرس بوزارة المعارف سابقا

كَمَنَ الميل إلى الجندية فى نفس الصبى «مصطفى عبدالحليم ناشد» من حيث لايدرى لأنه نشأ وترعرع بين أحضانها . فهو من حيث التفت حمل حِسُّه إلى قرارة نفسه أُبَّهه الجندية وجَلاَلَهَا .

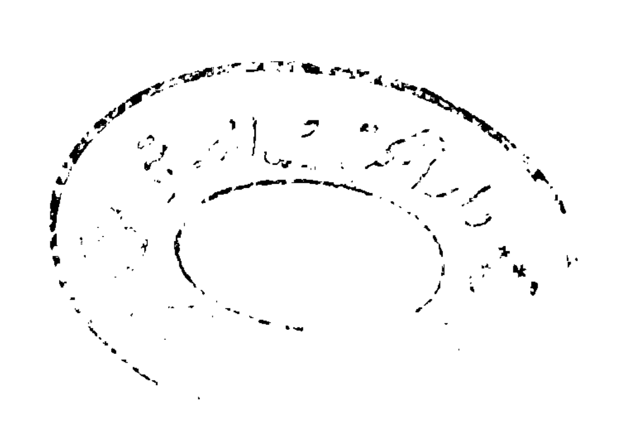
ملابس عسكرية ، وخيل مُسْرَجة ، ورماية مسددة . سيوف مسلولة ، وأوسمة وضّاءة تزين صدر والده المرحوم « عبد الحليم ناشد بك » الذى انتهى به المطاف فى سلك وظائف الجندية إلى أن صار مديراً لإحدى المديريات .

ما كاد ذلك الميل المكبوت فى مصطفى يبدو متجليا فى مَيْعة صباه حتى أخذ المرحوم والده يصرفه عنه رحمةً منه بولده ، شأن جميع الآباء الذين بَلَوْا متاعب ناحية معينة من نواحى الحياة ، يريدون أن يسلك أولادهم غير ماسلكوا ، عسى أن يكونوا أحسن حالا وأهنأ بالا من آبائهم ، ولكن الحياة كلها تعب لو يعلمون .

توفى والده والمعركة ماتزال فى عنفوانها بين إشفاق الأبوة ، وطموح البنوة ، تاركا ولده فى غير توجيه إلى غاية معيَّنة إذ لم تكن سن الولد آنئذ تسمح بتحديدها .

على أن والده — رحمه الله — قد نجح النجاح كله فى أن يغرس بيديه الطاهرتين فى قلب ولده الوطنية الصادقة والأخلاق الفاضلة .

وإنك لتدهش إذ تقرأ فى مذكرات الوالد عن ولده سروره وابتهاجه



إلى جلالة مليكنا المحبوب الرياضى الكامل

فاروق الأول — حفظه الله —

مولاى

فى فجر عهدكم السعيد ، وبين تهليل الشعب وتكبيره ليوم النصر المبين بعد الجهاد الطويل ، أهدى إلى سدتكم العلية كتاب « الصحة والقوة »

كتاب كان من أعظم ما دفعنى إلى إخراجه ما أعرف من ميول مولاى الرياضية ، وما يبدو من حاجة مصر فى حياتها الجديدة إلى « الرياضى الكامل » ذى الخلق المتين والساعد المفتول . عدة المستقبل الذى أنت يا مولاى رمزه الزاهر ، وجندى الوطن الذى أنت يا مولاى قائده الظافر .

وهو أجلّ ما أملك ، وأقلّ ما لمقامكم أهدى .

والله أسأل أن يُنْتَفَع به فى الغد الباسم تحت ظل رعايتكم السامية ، وهو ولى التوفيق .

مصطفى عبد الحليم ناشد



حضرة صاحب الجلالة فاروق الأول ملك مصر





إن اليوم الذى تصبح فيه يامصطفى رجلا نافعا لوطنك لهو اليوم الذى استحث
أيام حياتى له ، فان لم أدركه فما أسعد روحى به ؟ والدك

عبد الحليم باشا



بإفهام وحيده حكمة خلق الإنسان و وجوده فى هذه الدنيا ، وهى أن يكون لربه ، ولوطنه ، وللأنسانية جميعا .

تلك غاية نجح فى إدراكها الوالد أيمّا نجاح ، فظهرت الآن بأجلى مظاهرها فى الشاب « مصطفى عبد الحليم » .

وكان طبيعيا أن يسفر ميله إلى الجندية منذ نعومة أظفاره عن شغف بالرياضة البدنية ، ولكن : أيمارسها صناعةً من الصناعات ؟ أم ، يتعلمها علما من العلوم ؟

إن نشأته وكرامته وتربيته المنزلية لاتسمح له بالأولى . وأنىّ له الثانية ؟

لعل تركه المدارس الثانوية المصرية وانقطاعه إلى دراسة اللغتين الإنجليزية والفرنسية على أيدى مدرسين خصوصيين مما مكنّه من مطالعة أمهات الكتب الإفرنكية فى الرياضة البدنية — لعل ذلك يفسّر لنا كيف اتخذ سبيله إلى الثانية وتم له النجاح فيها .

ولما بلغ من تحصيله العصامى فيها(Self Taught) وفى العلوم التى تَمُتُّ إليها بسبب كعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس والطب الرياضى — حدًّا اطمأن إليه ضميره دعا إلى الرياضة البدنية فى « طنطا » وطنه الصغير ، وأعدَّ لها فى منزله ناديا جهَّزه من ماله الخاص بما غلا ثمنه من عُدتها ، وحَسْب هذا النادى المتواضع الصامت فخراً أنه ساهم فى رفعة شأن مصر كلها ، إذ كان أحد المتخرجين فيه . زميل مصطفى ، ورفيق صباه « السيد نصير » البطل الرياضى العالمى ، وفى ذلك كلام طويل فى تاريخ حياة بطلنا نشرته مجلة "Superman" الانجليزية فى عدد مايو سنة ١٩٣٥ نجتزىء منه بما يأتى :

" The first time Nosseir saw a bar — bell in 1919. The son of the Sub Mudir (or Governor)of Gharbieh Province. Mustapha Nashid, asked him to visit his house

in order to see this novel object which had recently been obtained".

" His old friend, Mustapha Nashid, had now arranged a little gymnasium in his house and Nosseir visited him there regularly once each week. Nossier owes much to the friendship of this boy, who taught him what he could".

ومنذ ثلاث سنوات فكر مصطفى فى أن يدعو إلى الرياضة البدنية أبناء وطنه الكبير مصر ، فعكف على تأليف كتابه هذا ، وقد استودعه ثمرات تحصيله وخلاصة تجاربه ، وها هو ذا بين يدى الآن أنا وصديقى الأستاذ (عبد العزيز عزت)مدرس اللغة العربيــة المعروف ، وقد تصفحناه فلم نجد فيه شيئا غريبا على نشأة مصطفى واستعداده .

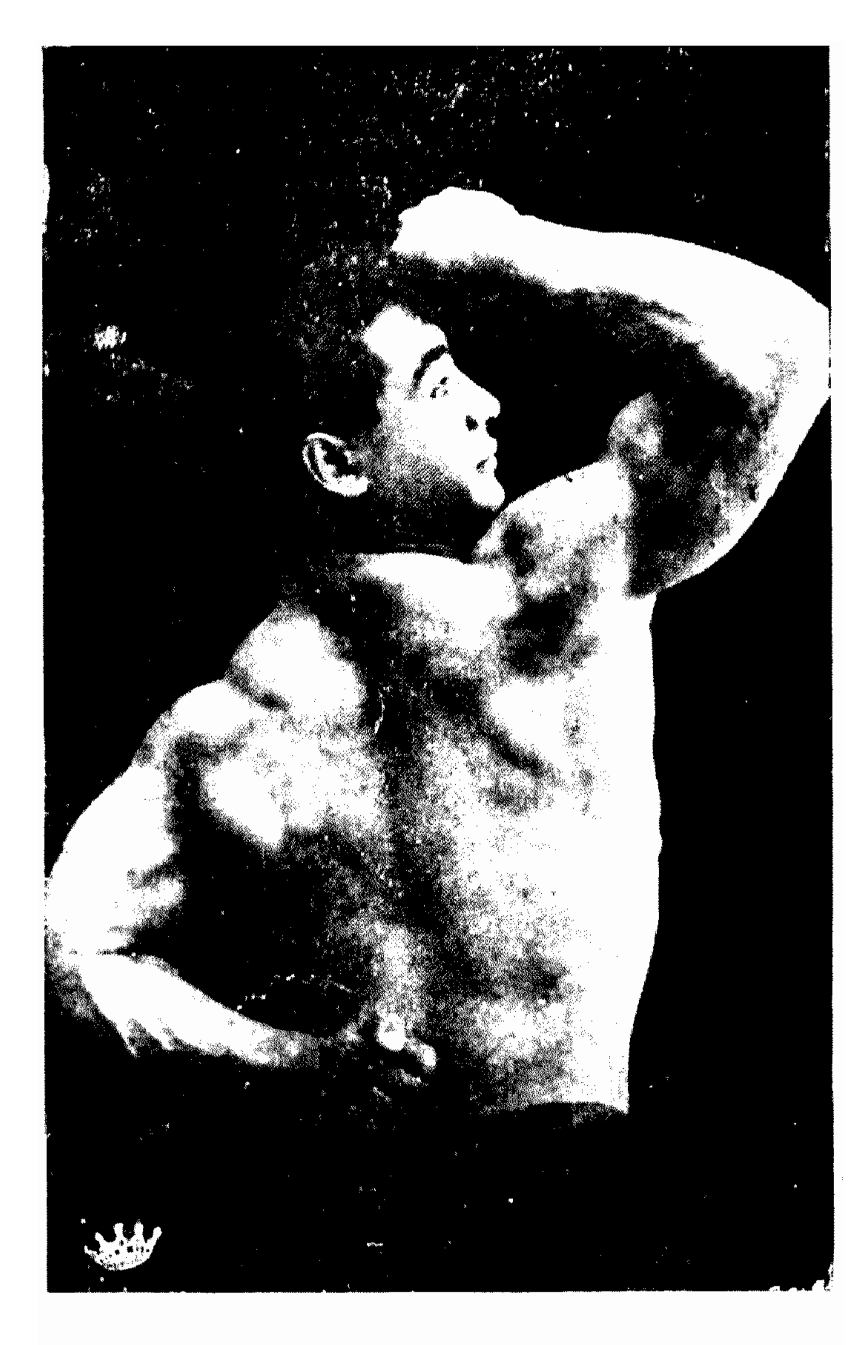
وحَسْب مصطفى فخرا أن ينصفه رهط من جهابذة الطب كل منهم فى الفرع الذى تخصص فيه من الطب بوجه عام ، وفى الطب الرياضى بوجه خاص ، إذ اعترفوا له بما يخرج كتابه صحيحا شافيا من الوُجهة الطبية كما سيرى القارىء فى كلمات حضراتهم عنه .

ولا يسع المشتغلين بعلم الاجتماع وعلم النفس إلا أن يعترفوا له كذلك بما يجعل كتابه صحيحا مقنعا من الوجهتين العلمية والنفسية

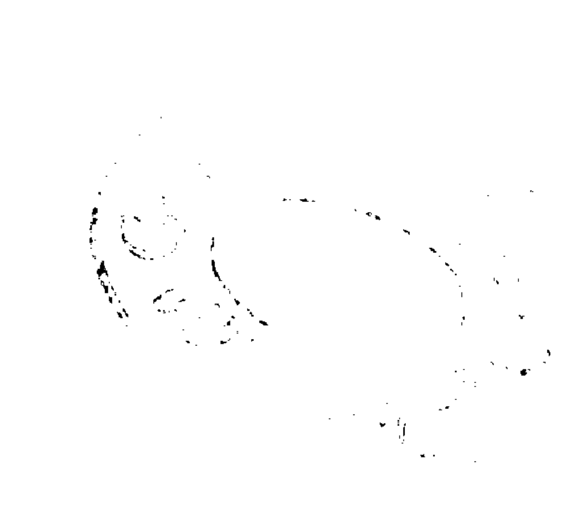
فما يسر علماء الاجتماع قوله : —

(إذا كانت الرياضة البدنية تنظم العلاقة بين أعضاء الجسم الواحد ، فهى أيضا تنظمها بين أعضاء المجتمع الواحد ، تحثهم جميعا على عمل الواجب ولا ترى بينهم من تفاوت إلا من حيث أدائهم لهذا الواجب .

وسيقرونه جميعا على دعوته إلى التعاون فى الألعاب الرياضية المدرسية قصد تنمية الفكرة التعاونية بين التلاميذ ، إذ ينبغى على القائمين بتربية النشء قلة هذه



هل تحققت أمنية الوالد لولده ؟ المؤلف



الألعاب وضعف العناية بها . والتعاون كما لايخفى خير مزية أدبية ارتقى إليها نوع الإنسان وعرفها . فيجب — كما يقرر المؤلف — أن تكون المدرسة مهد التعاون الذى ينشأ فيه ويفرخ ، كما يكون فى الملعب درسُه الأول .

ولا يبخسه علماء النفس رأيه فى جعل الرياضة البدنية من الوسائل الأولى فى غرس الصفات الفاضلة فى النفس ، فهو يريد أن تكون الألعاب الرياضية فى المدارس لامركزية ، وقد ضج المجتمع المصرى من أضرار المركزية التى ضربت أطنابها فى جميع مرافقه .

وقد نبه المؤلف فى فصل (معلم الرياضة) على أهم أضرار المركزية بقوله : (إنها تميت فى الطفل قوة الابتكار) .

وإن وجود هذه القوة فى كل طفل منذ عهد ولادته ، فضل من الله كبير ، فإذا لم تجد عونا من الأولياء والمربين ، أدركها الفناء ، وإذا أصابت عونا منهم وعناية كانت كالأرض الطيبة إذا أنزل الله عليها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كُلِّ زوج بهيج .

وسيشكر المربون للمؤلف فضله فى مساعدتهم على أداء مهمتهم الخطيرة ، والإبانة عن فائدة كل لعبة رياضية وردّها إلى صفة فاضلة تطبعها فى نفس كل من زوال تلك اللعبة .

وفى نظره أن الرجل الكامل هو الرياضى الكامل الذى يطبع فى نفسه كلُّ فن من فنون الألعاب ، مزاياه الخلقية الخاصة به ، وهو يربأ بالرياضة البدنية أن تكون صناعة لجلب العيش .

ولقد شهدت فى المؤلف من النبوغ فى فنون الرياضة ماجعله مرجعاً لمنظمى أكبر الحفلات الرياضية — رسمية وغير رسمية — وحكما فى الكثير منها .

وللمؤلف مقترحات كثيرة متناثرة فى مختلف أبواب الكتاب ، منها انتقاده

ماوصلت إليه الألعاب الرياضية المدرسية من حركات خليعة تقليدية ، ودفعه الشغف بالألعاب الرياضية الصحيحة إلى المناداة بما يجب أن يكون عليه طلبة المدارس في ألعابهم من جد وتوازن وتعاون ، واشتغال بالرياضة على أنها غاية توحى بها النفس ويدعو إليها الضمير ، لامجرد تكاليف من كبير إلى صغير .

وهو يسخر من تلك النسبة الشائنة ، نسبة المشتغلين بالرياضة في مدرسة ما إلى عدد تلاميذها ، وفي هذا يقول :

« وانه لمن العيب أن ينتخب خمسون تلميذا — من ألف تلميذ — يُعنى بهم رياضيا في مدرسة ويقدمون في كل حفل رياضي عنوانا لها ، بينما يهمل الآخرون . وإنى كرياضي مصرى لا أرضى أن يهمل فرد واحد من الرياضة فما بالك بالعشرات والمئات من رجال المستقبل ؟ ؟

هذه لمحات عاجلة من آراء المؤلف القيمة التي لو عنى بها ولاة الأمور لوجدوا فيها خيراً كثيرا . وهكذا تلمح في ثنايا كتابه سمة الاطلاع ، وغزارة العلم ، وبلاغة الحجة ، مما لو سلكنا سبيله في الرياضة ، لأوجدنا لمصر جيلا من الشباب يكتب لها آية الخلود على جبين التاريخ .

ويعجبني من المؤلف مابدا في كتابه من غيرته الوطنية ، وإشادته بفضل المصريين القدماء ، لامبالغا ولا متخيلا ، بل مقررا حقا لم يفطن إليه الكثيرون حتى كاد يضيع في غمرات الغايات .

ولعل أحسن ما أختم به كلمتي هذه هو أن أزف البشرى إلى شباب مصر « بالصحة والقوة » ، كما أزف إلى المؤلف البشرى بأن دعوته ستجد الآذان الصاغية والقلوب الواعية إذ النفوس للحياة الجديدة متعطشة ولها إن شاء الله عاملة

وفأل سعيد أن يظهر هذا الكتاب في عهد المليك الشاب الرياضي المحبوب فاروق الأول ـ أيد الله ملكه ـ وفي زعامة وزيره الطاهر مصطفى النحاس باشا

على محمود شرف

كلمة

الشيخ المحترم الدكتور عبد الخالق سليم

لا يسع الرجل الذى سبر درجة المصريين الثقافية ، إلا أن يدهش إعجاباً بتلك الخطى الواسعة التى خطتها الأمة فى ربع القرن الماضي رغم ما عانته البلاد من ضغط الغاصب وتضييقه على التعليم هنا ، وما كانت تعانيه البلاد من فقر إذا قيست بغيرها من الأمم .

ومن دواعى فخر هذه الأمة المجيدة أن شعرت بهذا الضيق المقصود ، فنزح شبابها إلى مختلف بلاد العالم المتمدين لينهلوا من مناهل علومه حتى صاروا لا يقلون كثيراً عن زملائهم فى الجامعة المصرية .

فاذا كانت سياسة الغصب قد فشلت من ناحية تغليب الجهل علينا ليعيرونا الأمية ، فقد نجحت فى إقصائنا عن الألعاب الرياضيــة ، إذ تركوا جُهَّالنا يعتقدون أن الرياضة البدنية إن هى إلا لهو أريد به إقصاء الطلبــة عن الدرس والتحصيل ــ ونسوا أنها غذاء الجسم والروح معا .

لا أعرف شيئاً يصرف الإنسان عن الشرور ، ويخلق فية الإقدام ، وعزة النفس ، وحب الخير المجموع ، والشجاعة مع الصبر ، والجلد ، والحلم ، كالألعاب الرياضية وهى كالعِلم ضرورة من ضرورات الحياة .

ولعمرى لقد كان سرورى عظيما عندما أعطيت كتاب « **الصحة والقوة** » **لأتصفحه** إذ كنت تواقا لأن أرى الشعب المصرى ــ كالإنكليزى والألمانى ــ **محباً للألعاب الرياضيــة** ، وهذان الشعبان أمتن الشعوب أخلاقاً وأبعدها عن الخلاعة المبتذلة لشدة ميلهما للرياضة بأنواعها .

« وإنى أقرر مطمئن الخاطر ، مرتاح الضمير ، أن هذا الكتاب جدير»
« بأن يقرأه كل من يستطيع القراءة ، ليختار من أنواع الرياضة ما يوافق
ميوله الخاصة ، »

ولا يسع أى طبيب إلا الإعجاب بأسلوبه ، وما حواه من بحوث علمية وفنية قيمة . وهو مع كونه فتحا جديداً بين المؤلفات المصرية فقد ابتدأ به المؤلف حيث انتهى الكثيرون من إخوانه .

لقد كانت فى مصر أنواع كثيرة من الألعاب الرياضية طغت عليها المدنية الناقصة فاندثرت : وإلا فأين البرجاس والتحطيب مثلا ؟

وكانت النتيجة الحتمية لترك الرياضة انصراف الناس إلى غشيان المقاهى ، ولعب الميسر ، فساءت أخلاقهم ، وتأخرت صحتهم .

وخير لكل مصرى — شاباً كان أو شيخا — أن يختار نوعا من الرياضة — على الأقل — يمارسه .

ومن ضرورات الحياة للطلبة جميعا ، أن يخصصوا للألعاب الرياضية وقتا كافيا ــ وهم إن فعلوا ذلك فلن يندموا :

وسيجد الجميع فى هذا السفر الجليل خير معوان لهم على ما يطلبون ؟

عبد الخالق سليم

كلمة الدكتور احمد عبد الله

حضرة الأستاذ مصطفى افندى عبد الحليم ناشد

بعد التحية :

اطلعت على كتابكم « الصحة والقوة » فوجدت أنه يُعدّ خطوة كبيرة فى عالم التأليف لاحتوائه على آراء قيمة سيكون لها أحسن الأثر فى تقدم الرياضة مما يدل على سعة اطلاعكم وعظيم خبرتكم .

ولا شك أن الرياضيين وشباب مصر سيقدرون لكم مجهودكم الذى بذلتموه فيه ، والذى لمسته أثناء تصفحه وإنى أنصح لكل معتن بصحته أن يقتنى هذا الكتاب خصوصا وأننا فى عصر سيكون المستقبل فيه (للصحة والقوة)

وتقبلوا عظيم تقديرى . ؟ أحمد عبد الله

٥ / ٩ / ١٩٣٦

كلمة الدكتور احمد منجى جعيصة

بطل جامعات اسكتلانده فى الملاكمة ورمى الرمح ورمى الجلة وعضو فى منتخب اسكتلندا فى ألعاب القوى والحائز على الأزرق من جامعة أدنبره E.U.A.C.&E.U.B.C.

عزيزى الأستاذ مصطفى تحية وسلاما وشوقا و بعد

فقد تصفحت كتابك « الصحة والقوة » بكل اشتياق ، الصفحة تلو الأخرى فكان موضع كل أعجابى وتقديرى . و بالأخص ما ذكرت فيه من الشئون الصحية . فهو غاية فى الأبداع ودليل على سعة الاطلاع .

إن فى كتابك فى الحقيقة نصيحة لكل فرد لو اتبعت لأصبحنا شعبا قويا سليما . والرياضى والطبيب على حد سواء يعملان على سعادة الأسرة . ولو علم الناس ذلك وعملوا به لسلموا من المرض . والوقاية خير من العلاج والسلام

٥ - ٩ - ١٩٣٦ منجى جعيصه

بسم الله الرحمن الرحيم

المقـــدمة

كان الرأى السائد فى منشأ الرياضة البدنية — وما يزال — أنها غَرْبيّةٌ لا شَرْقِيَّة ، أو أنها على التحديد يونانية المولد والنشوء . غير أن هذا الرأى مايلبث أن يتبدد أمام الحقيقة الواقعة ، وهى أن الرياضة البدنية عُرِفتْ فى مصر من حوالى ٣٠٠٠ سنة ق . م ، بينما لم يكن لليونان بها عهد إلا حول سنة ٧٧٦ ق . م ، أى بعد أن بلغت من العمر فى أحضان مصر ٢٥٠٠ سنة تقريبا ، حيث أهملها ذووها ففرت من بيتها القديم إلى بيت جديد لها فى اليونان ، وجدت بين جدرانه رعاية لها وعناية بها ، ثم لما ضعفت الدولة اليونانية ، أبت الرياضة أن تقيم مع الضعفاء فشدت رحالها إلى الرومان فى فجر نهضتهم حوالى سنة ١٨٦ ق . م ، ثم انتشرت من ثَمّ فى بلاد العالمين . وكانت حياتها بعد ذلك يقبرها الخمول تارة وينشرها النشاط أخرى ، مع أنها لم يكن لها هنالك جماعات غنية نظامية تشرف عليها ، ولم ينشئوا لها الأندية والمجتمعات حتى سنة ١٨٠٠ ، إذ أسس أول ناد فى بلاد الإنجليز ضمّ علية القوم ، وكان كل أعضائه من العظماء الجامعيين القدماء .

أما فى الدنيا الجديدة ، فقد أسس أول ناد للرياضة البدنية سنة ١٨٨٨ ، ثم انتشرت بعد ذلك على مانراه الآن بحيث لا تخلو مدينة من مدن العالم المتمدين من ناد رياضى .

هذا منطق التاريخ والتاريخ لا يعرف رياءً ولا رهبا ، وأملى أن أُبلَغ لدى القارىء عذرا إن اضطررت إلى شىء من الإسهاب فى سرد تاريخ الرياضة البدنية . وأى سجل أنسب لإيراد تاريخ الرياضة ، وإثبات نشأتها من كتاب يؤلفه مصرى فى « الصحة والقوة » ؟

هذه دائرة المعارف البريطانية — وهى أكبر موسوعة فى العالم الحديث — تشير إلماما إلى فضل قدماء المصريين فى الرياضة ، بينما خلعت على اليونان فيها ثيابا فضفاضة من الفضل ، حتى جاء العالم الأثرى المشهور (الدكتور حسن كمال) فأثبت بمالا يدع مجالا للشك ، مصرية الرياضة البدنية مشيرا إلى ذلك فى مقتطف يناير سنة ١٩٣٥ مما نلخصه هنا بشىء من التصرف مزيدا بما لدينا من معلومات خاصة :

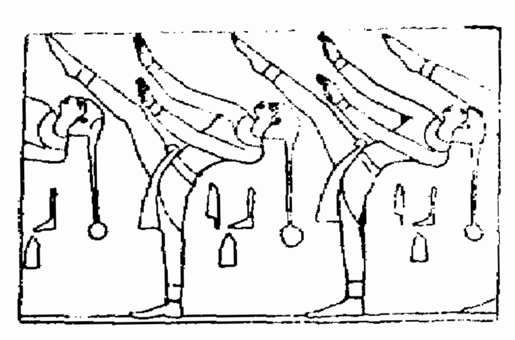
الرقص

فى سنة ٣٠٠٠ ق . م كان للمصريين رقص بديع تشترك فيه النساء فى صف طويل مثنى أو رباع ، ثم ينحنين بأجسامهن إلى الخلف مع رفع أذرعهن وقد رفعت كل منهن إحدى رجليها إلى أعلى فتظهر أرجلهن وأيديهن فى خطوط متوازية ، ثم يبدلن أرجلهن المرفوعة بالأخرى إلى غير ذلك من الحركات ، والشعور مدلاة مجدولة فى ضفائر فردية وفى كل منها ثقل بسيط يجعل الضفيرة فى شكل ثابت عمودى محافظة على الرونق وإتماما للكمال . وقد اخترنا وصف هذه الرقصة لأنها تشبه الرقصة الأفرنجية المسماة « Ballet » شبها تاما .

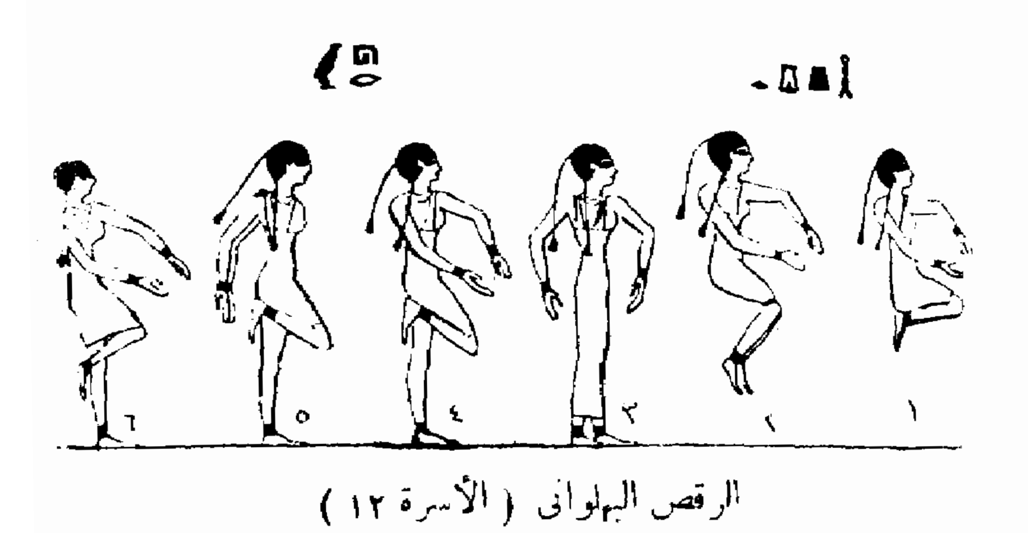
وقد وجدت رسوم أخرى فى مقابر (بنى حسن) للأسرة ١٢ تمثل حركات للرقص مما يشبه الرقص البهلوانى المعروف الآن ، وغيرها للرقص الذى يشبه الرقص التوقيعى الحالى ! ! !

ومن الغريب أن كانت تحيتهن للمتفرجين بعد الرقص بالانحناء فى رشاقة فائقة وجمال رائع . وقد جاوزنا وصف الرقصات المختلفة البديعة الأخرى حيث لا مجال لسردها فى هذا المقام .

ولا يسعنى أن أختم ماجاء عن الرقص إلا بكلمة الأستاذ (حسن كمال) إذ يقول « اللهم ارزقنا (مختاراً) ثانيا يُظهر لنا بدائع أجدادنا ومفاخر آبائنا مما يطمس



رقص يشبه رقص "Ballet"



الرقص البهلوانى (الأسرة ١٢)



المبارزة

فخر الغربيين فى الرقص ، واللباس ، والرشاقة على السواء » ثم استطرد قائلا — جزاه الله خيرا — : مالنا ولهذا الرسم فقد كتب الأستاذان «أرمان» و«رانكة» « أن رقص المصريين الذى عرفوه من ٣٠٠٠ سنة ق . م أعجب أنواع الرقص ، وأقربها إلى الحيوية ، وأجملها منظرا ، وأحلاها رونقا ، وأفتنها للنفس ، وأجذبها للقلب » .

الصيد والقنص

أولع المصريون القدماء بصيد البر والبحر ، فكانت لهم فيها رحلات ، ومن ذلك صيد السمك بالحربة ذات الرمحين ، والطيور بالعصا الملتوية فى البرك والمستنقعات الكثيرة فى ذلك الوقت حيث كان ينمو شجر البردى بغزارة حول المياه . وهناك حول شجر البردى والغابات الكثيفة وقتذاك كان يكثر فرس البحر والتمساح والطيور المائية ، التى كانت مقصد علية القوم للرياضة والتمتع بصيدها .

كما كانوا يصيدون الوعل والحيوانات الأخرى البرية كالكلاب المتوحشة فى الصحارى بوساطة كلاب سلوقية مدربة . كذلك عرفوا «الأنشوطة»[1] فى صيدهم . وكان ذلك حوالى سنة ٢٠٠٠ ق . م . أما صيادو تلك العصور فكانوا يستعملون فى مهنتهم شباك الأسماك وكثيرا من مصائد الطيور .

المبارزة

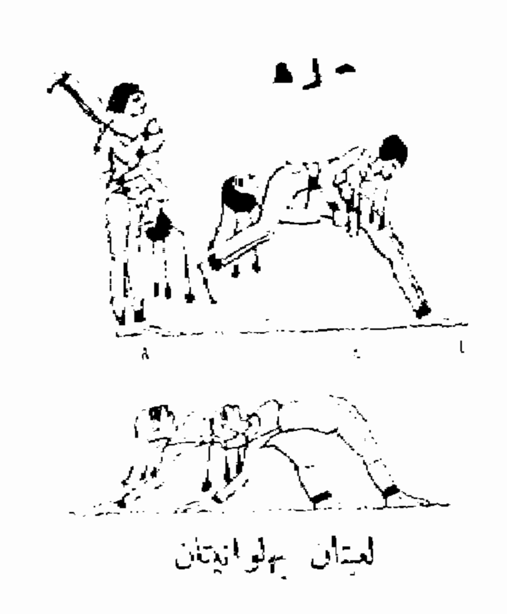
سيدهش القارىء عندما يعلم أن لعبة « الشيش » المتداولة الآن كانت عندهم أيضاً ، إلا أنها كانت تزاول بالعصى بدلا من الأسلحة . وزاد تفننهم فيها فكانوا يزاولونها على قاربين على سطح الماء . وبدهى أن السباحة كانت من لوازم هذه اللعبة حيث كان الماء مصير المغلوب .

---

(١) وهى التى يحترفها رعاة البقر فى أمريكا الآن .



صيد السمك بالحربة ذات الرمحين وصيد الطير بالعصا الملتوية



لعبتان بهلوانيتان



لعبة الالتفاف (الأسرة ١٢)

المبارزة (بالنبوت)

من عهد الأهرام وجدت رسوم تدل على أن هذا النوع من المبارزة كان شائعا بين المصريين «التحطيب» وهى رياضة جميلة لها قيمتها فى الحياة ، وحبذا لو رجعت سيرتها الأولى ، فقد بدأت تتلاشى شيئا فشيئا ، وأخشى أن تصبح أثراً بعد عين . فألفت نظر القائمين برعاية الألعاب الرياضية إلى الاحتفاظ بها والعمل على تعميمها و إقامتها على قواعدها وأصولها الفنية واستنباط ضروب الوقاية التى تقلل من حدتها الهمجية . ولعمرى لماذا عنى الناس بلعبة الملاكمة المأخوذة عن قبائل « البوكسر » الصينية ولطفت بالقفازات ، وتحديد مواضع الضرب ، مع أنها أكثر عنفا وأعرق فى الهمجية من تلك اللعبة الرشيقة التى تندب حظها فى موطنها .

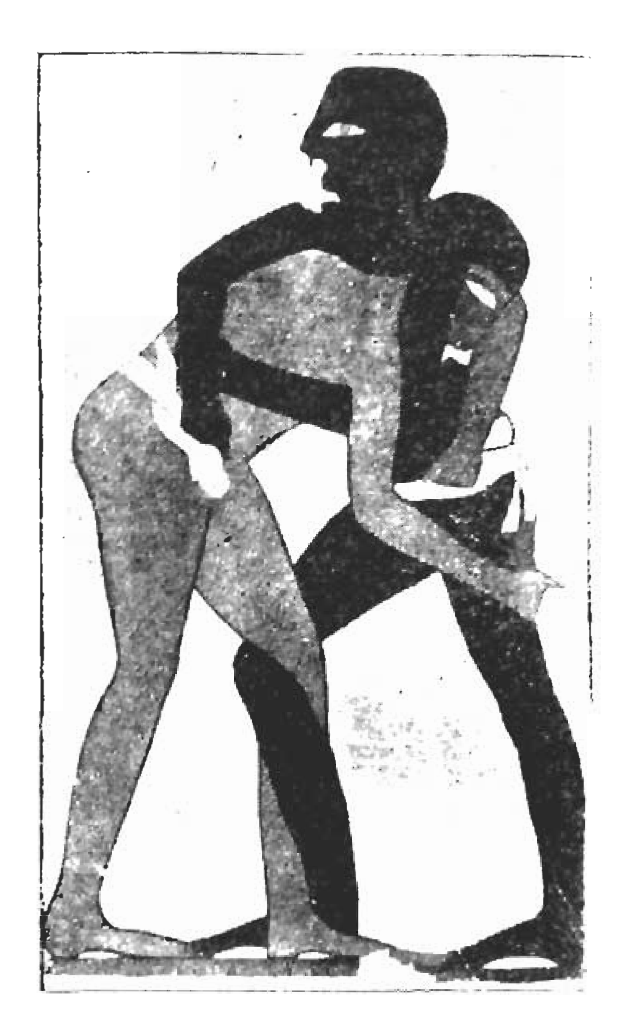
المصارعة

كانت هذه اللعبة من أحب الألعاب لدى قدماء المصريين ، وقد ورد بمقبرة « بتاح حوتب » من المملكة القديمة حوالى ٣٠٠٠ سنة ق . م ، وكذلك فى أسرة ١٢ رسوم عدة تدل على شغفهم بهذا النوع ، وعلى أنهم كانوا يعرفونها بأكمل معانيها الفنية ، وكانوا يطلون أجسامهم بالزيوت .

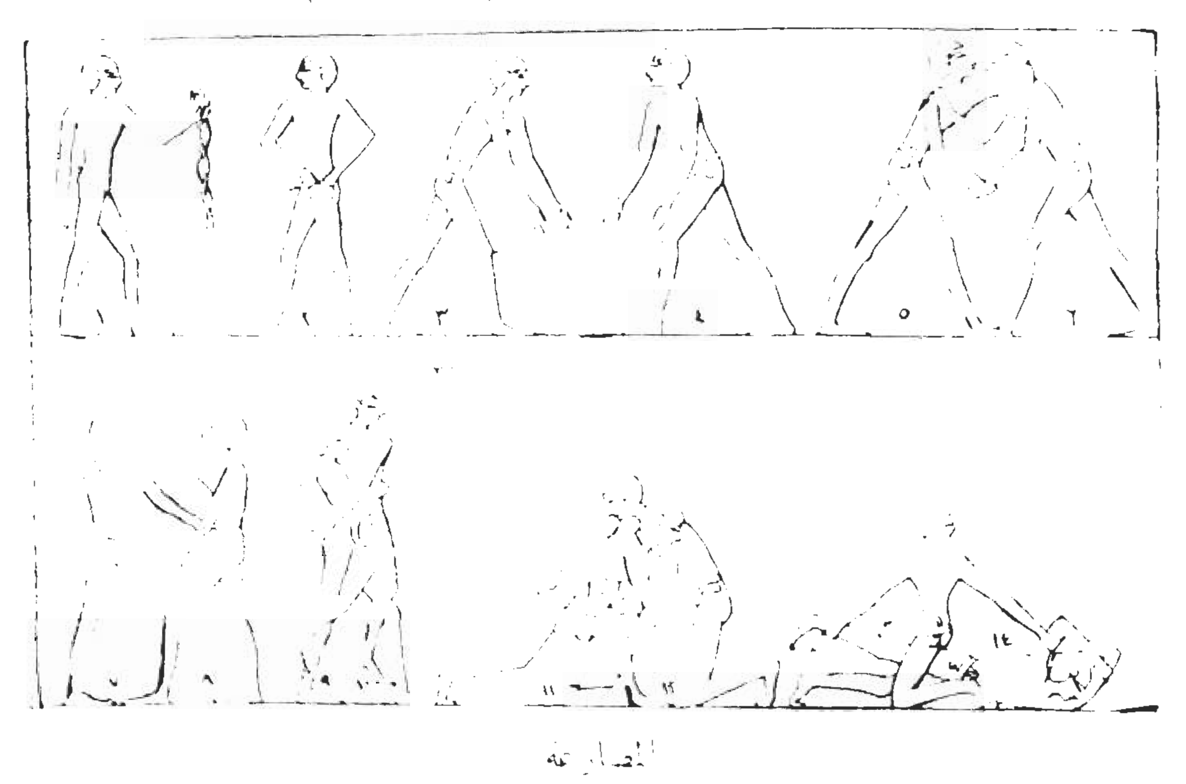
ومن مصر انتشرت بعد ذلك هذه الرياضة بين الأمم وتفرعت منها جميع صنوف المصارعات المعروفة الآن من يابانية وحرة و « جريكو رومان » وغيرها ولكنها كانت فى مصر قديما أوسع نطاقا مما هى الآن .

رفع الأثقال

عرفوا رفع الأثقال ، وهم أول من أسس هذه اللعبة بشكل نظامى ، واستخدموا لذلك غرائر مملوءة رملا يمرنون بحملها عضلاتهم . وكانت كمية الرمل بطبيعة الحال تزداد وتقل حسب مايقتضيه المران .



مسكة من مسكات المصارعة (الأسرة ١١)



المصارعة

بعد ذلك تنوعت الأثقال إلى أن وصلت في عهدنا إلى القضبان الحديدية وفي أطرافها الأثقال التي يزداد ثقلها تدريجيا . فليس غريبا إذن أن تنبغ مصر في هذا الضرب من الرياضة وتفوق فيه سواها من الممالك .

الألعاب النظامية

كان أجدادنا يعرفون الألعاب النظامية المعروفة عندنا بالألعاب السويدية ، والقفز العالي ، وألعابا أخرى كثيرة لا مجال لذكرها جميعا .

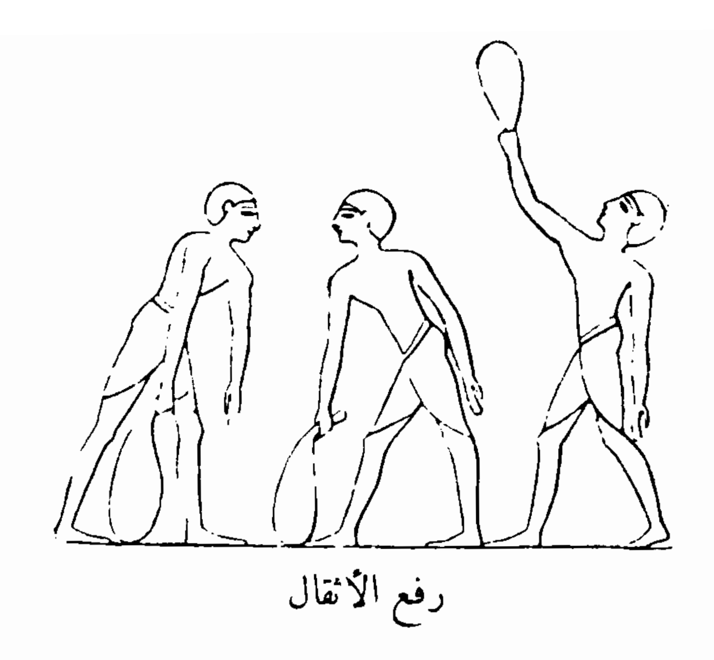
وإني أدعو بإلحاح - ونحن في دور الاستقلال - إلى تسمية هذه الألعاب باسمها الحقيقي وهو «الألعاب المصرية» بدلا من الألعاب السويدية ، لأن رضانا بهذا الاسم جاء قبل كشف الآثار التي تدل عليها ، أو عن طريق التهاون فيما لنا من حقوق . وأمامي رسوم مصرية عدة تدل على الحركات التي يسمونها سويدية ، بل تفضلها بهاء .

وقد كانت للنساء والأطفال ألعابهم الخاصة بهم كلعب الكرة المصنوعة من الجلد المخيط رأسياً من قطب إلى قطب كفصوص الليمون متباينة ألوانها كالمستعملة الآن عندنا ، محشوة دقيقا أو تبنا .

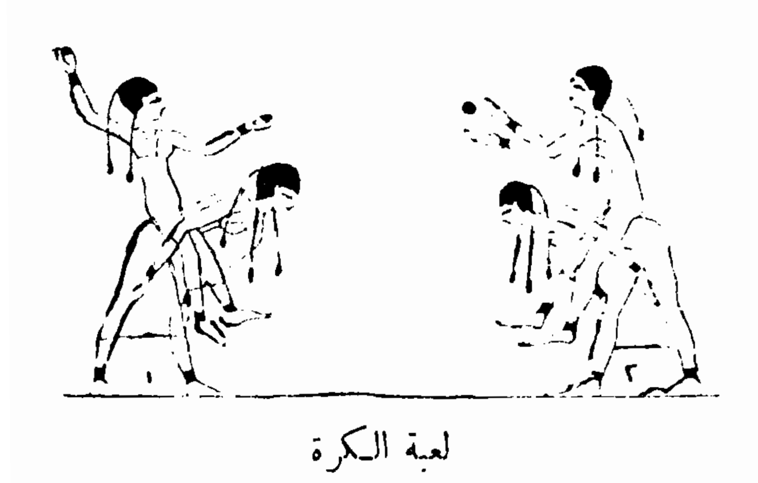
الألعاب المنزلية

لم يهمل المصريون إدخال السعادة والهناءة على نظام الأسرة فكانت لهم ألعاب داخل بيوتهم وخارجها ، منها ماهو رياضي ومنها ماهو للتسلية . يشترك فيها عميد الأسرة مع أفرادها نساء وأطفالا مما يثبت أن نظام الأسرة كان مرعيا عندهم على أتم أصوله وواجباته .

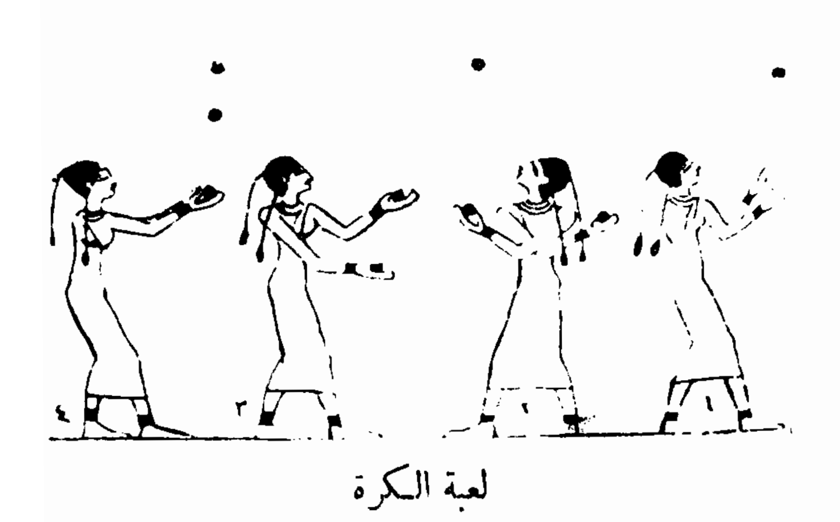
فمن ألعابهم هذه مايشبه عنـدنا « جمال الملح » و « الطاقية في العِبْ » و « الخاموجة » وألعاب أخرى مدهشة تباشر بكرة أو بعدة كرات .



رفع الأثقال



لعبة الـكرة



لعبة الـكرة

وإنى أقترح أن يعرض فى حفلات المدارس ألعـاب مصرية قديمة بلباسها ، إما بأصولها أو بشىء من التعديل فيها . ولا يخفى مافى ذلك من بث روح الوطنية ، والابتكار ، والحث على الاطلاع ، والتشويق .

وعند علماء الآثار الكثير منها .

وإننى بعد هذا إذا دعوت أبناء وطنى أن يكونوا رياضيين فإنما أدعوهم لا لتقليد الغربيين ، بل لإحياء فن آبائهم وأجدادهم ، أدعوهم لكى :

نبنى كما كانت أوائلنا تبنى ونفعـل مثلمـا فعلوا

وعن المصريين أخذ اليونان الرياضة فأحسنوا رعايتها ، وأدوا لها أمانتها ، ولا يسعنا منصفين إلا الإشادة بفضلهم فى نشرها بين الأمم ، فقد قدروها وشغفوا بها فعقـدوا لها دورات « أولمبية [1] » كان أولها عام ٧٧٦ ق . م . كان فيها أبهج مجالسهم ، وحفـلاتهم ، وأروعها فى كل عام ، وكللوا رءوس المتفوقين فيها بأكاليل الغار ، وعاملوهم معاملة خاصة ، ثم صارت تقام بعد ذلك كل أربع سنين مرة حتى بلغ من عنايتهم بها أنهم كانوا يؤرخون بها الحوادث .

وتفانوا فى تكريم الأبطال الفـائزين بالهدايا ثم استبدلوا بها غصن الزيتون لاعتقادهم بعلو شأن شجرته إلى درجة التقديس . وكانوا تكريما للأبطال يهدمون قسما من جدار باب المدينة عند احتفالهم بكل بطل وهذا مغزاه « أن مدينة فيها أبطال يقاتلون ويظفرون ليست فى حاجة إلى جدران تقيها هجمات الأعداء ! ! ! » وكانوا يحملون أمام الظافر المصـابيح وتحفر له التماثيل وعليها شاراته ، وكل ذلك على نفقة الحكومة الوطنية .

---

(١) نسبة إلى جبل « أولمبس » الفاصل بين « مكدونيا » و « تساليا » المعروف الآن بجبل « لاشا »

ويجدر بالذكر فى هذا المقام أن « دياغوراس » أشهر أبطال القدماء فى هذه الألعاب ، كان ينال الغلبة فى كل أنواع المصارعات والمبارزات « الأولمبية » . لذلك نظم له الشاعر « بندار » قصيدة خالدة كان يتناشدها المصلون فى هيكل « مينرفة » حيث نقشت على جدرانه بحروف ذهبية .

وكان أبناء « دياغوراس » الثلاثة واثنان من حفدته فى مثل براعته ، ولهذا نالت أسرته احتراما عظيما وآثروها بميزات خاصة .

ولما هرم « دياغوراس » بقى احترامه مرعيا فكان يستقدم إلى الملعب « الأولمبى » ويشاهد انتصارات أولاده ويسر بهم لأنهم خلفوه .

ومن غريب ما كان يجرى إذ ذاك أن الحاضرين كانوا ينقلون الأكاليل عن رءوس أولاده ويضعونها فوق رأسه ، ثم يحمل على الأعناق . وهكذا كان الغالب يعيش سحابة عمره محترما ، مكرما ، ممتازا .

ولما خضع اليونان للحكم الرومانى أخذ الرومان عنهم هذه الألعاب سنة ١٨٦ ق . م ونشروها فى الممالك الخاضعة لحكمهم .

بجانب هذا كانت نهضة أسيوية قديمة لهذه الألعاب أيضا . فعن الصين أخذت لعبة الملاكمة عن قبائل « البوكسر » ونسبت إلى هذه القبيلة .

وكان أبناء السادة فى بلاد فارس فى العصور القديمة يدربون على ثلاثة أمور : الرمى بالنشاب ، وركوب الخيل ، وقول الصدق . حتى إذا جُهزوا بهذه العدة اعتبروا أشخاصا كملت تربيتهم مستعدين لما يتطلبه منهم المجتمع الفارسى من المطالب البسيطة . ولم يكن هذا المجتمع يتطلب من أعضائه أكثر من الشجاعة الحربية ، القوة البدنية . والاستقامة الخلقية .

أما عن العرب فقد كان لهم القدح المعلى فى الرماية ، ولعب السيف ، والعدو ، والمصارعة ، وضروب الفروسية . وجاء الإسلام فأشاد بذكرها وحض عليها ،

قال صلى الله عليه وسلم (إن لبدنك عليك حقا) وفى ذلك يقول سيدنا عمر بن الخطاب رضى الله عنه (علموا أولادكم العوم ، والرماية ، ومروهم فليثبوا على الخيل وثبا) وسَن الشارع الرهان على المسابقة وجعلها لاميسر فيها .

ومن أين للعرب والمسلمين تلك الفتوح ، والانتصارات لولا قوة أبدانهم وصحة أجسامهم ؟ ؟ تدلنا آدابهم المملوءة بأنباء فروسيتهم ، ووصف حماستهم ، وشجاعتهم وشهامتهم ، وكرمهم الوفير على تمسكهم بالرياضة البدنية فى شؤونهم الاجتماعية .

وقد كان للرياضة البدنية كبير الأثر فى النهضة الأدبية قديما حيث تبارى الشعراء فى مدح الشجعان والفائزين . وليس هذا فحسب ، بل كان لها كبير الأثر فى كثير من الفنون والصناعات كالرسم والنحت وغيرهما .

والآن ، شمل التقدم جميع نواحى الحياة ونالت الرياضة البدنية حقها من العناية لما لها من الأثر المحمود فى رقى الأمم خلقيا وجسمانيا واجتماعيا .

قال أحد حكماء الإنجليز « تقاس درجة حضارة أى أمة من الأمم بكثرة رياضييها » ومنهم من قاسها بكثرة ما تستهلكه من الأدوات الرياضية .

ولقد عزت إحدى أمهات الصحف الإنجليزية سبب انتصارات إنجلترا فى الحرب العظمى إلى شغف الشعب الإنجليزى وكلفه بالألعاب الرياضية . وإن كثيرا من معاهدهم العلميــة ليفرض على كل تلميذ أن يبدأ حياته اليومية بالألعاب الرياضية .

ويقول الدكتور أحمد منجى جعيصة « تتعطل الدراسة فى بلاد الإنجليز يوم الأربعاء ويوم السبت بعــد الظهر خصيصا لتأدية ألعاب الفرق والجماعات (كالكريكت والرجبى والكرة . . . .) يزاد على ذلك أن صباح يوم السبت يمكن تقضيته في مختلف الألعاب .

أما يوم الأحد — فى الغالب — فيخصص للرحلات على شاطىء البحر فى الصيف ، أو بين التلال والوديان فى الشتاء .

والأطفال كثيرا مايقضون يوم الأحد فى أفنية الكنائس يلعبون ويمرحون تحت مراقبة أساتذتهم .

وقال « توماس أرنولد » المربى الإنجليزى « أريد أن أجعل من الطفل رجلا من الوجهتين البدنية والخُلقية وهو فى طور الطفولة ، فأخلق فيه بالألعاب عضلات قوية وجسما متينا ، فيكون مطيعا ، جريئا ، حرا مستقلا ، معتمدا على نفسه . »

وقال « هربرت سبنسر » «على الإنسان أن يكون حيوانا قويا إذاأراد أن يكون النجاح حليفه ، وإن الاحتفاظ بالعافية والحرص عليها من العلل فريضة»
ولقد حذا حذوهم فى هذا الرأى كل الفلاسفة ، والحكماء ، والعلماء ، والأطباء ، ناصحين للناس جميعا بالألعاب الرياضية .

قال الدكتور « كليمان ديوكس » « إن قوة الأمم وقدرة أفرادها على العمل تتوقفان على صحة أبدانهم »

بهذا المبدأ القويم عملت الأمم المتمدينة فقويت الأبدان ، فنضجت العقول ، وقلت الأمراض ، ، فصحت الأفكار والآراء .

وبعد . فليس غريبا أن تعنى الأمم بالرياضة على اختلاف أنواعها ، وتنشىء لذلك الدور العظيمة ، والمبانى الفخمة ، وتنظم المباريات لألعاب القوى ، والرشاقة ، وكمال الأجسام ، وتبذل الجهد والمال حضا وترغيبا للشعوب فى مواصلة الألعاب .

ومن الأمثلة على تشجيع الأمم المتمدينة للرياضة البدنية ، أن طلب مدير إحدى الجامعات الأمريكية اكتتابا فى الجرائد لجمع مبلغ ثلاثين ألف جنيه لتوسيع

نطاق الألعاب الرياضية فى الجامعة ، وحدد لذلك موعدا قريبا ، وفى المساء صدرت الجرائد وفيها أن أحد المشجعين يساهم بنصف المبلغ إذا وجد من يساهم بالنصف الآخر . وفى اليوم الثانى تقدم للجامعة آخر بالنصف الثانى، و بذا كفت الجامعة يدها عن الاكتتاب .

وما تنظيم الدورات « الأولمبية » إلا أثر من هذه الجهود الجبارة خوفا من مضار المدنية وترفها ، فإن ألد أعداء القوة العضلية الحيوية هو الانهماك فى الأعمال العقلية والجنوح إلى الكسل والخمول .

ولقد كان لمصر نصيب فى هذه الدورات « الأولمبية » فأحرزت قصب السبق فى كثير من ضروب الألعاب الرياضية بفضل عناية ساكن الجنان (حضرة صاحب الجلالة فؤاد الأول) نصير الرياضة والعلم وتشجيعه ، فقد أنشأ رحمه الله اللجنة الأهلية لتشرف على الرياضة بمصر تحت رعايته السامية و رياسة سعادة محمد طاهر باشا الذى خطا باللجنة والألعاب خطوات سديدة موفقة كما أن من كبار المصريين من تذكر أسماؤهم هنا بمداد الفخر لتشجيعهم الرياضة البدنية، وهم على سبيل المثال لا الحصر : —

حضرة صاحب السمو الأمير الجليل عمر طوسون .

حضرة صاحب السمو الأمير اسماعيل داود .

حضرة صاحب المجد النبيل عباس حليم .

حضرة صاحب السعادة أحمد محمد حسنين باشا .

حضرة صاحب المعالى جعفر ولى باشا .

حضرة صاحب السعادة طلعت حرب باشا .

حضرة صاحب السعادة الدكتور حسن نشأت باشا .

حضرة صاحب السعادة محمد حيدر باشا .

حضرة صاحب السعادة محمد حسين باشا .

حضرة صاحب العزة أحمد فؤاد أنور بك .

حضرة الدكتور عبد الحميد سعيد .

حضرة الدكتور محجوب ثابت .

ومن الأجانب الذين عملوا على خدمة مصر رياضيا المرحوم « مستر بروكوى » وكذلك مراقب التربية البدنية بوزارة المعارف « مستر . ف . سمسون » .

وقد صادفنى وأنا بصدد هذا الكتاب نهضتان مباركتان : —

الأولى : من جانب وزارة المعارف العمومية فى هذا العصر السعيد حيث ضاعفت عنايتها بالرياضة البدنية . وذلك لأن الحاجة حتمت إعداد ناشئة أشداء وأشبال أقوياء ليذودوا عن حياض الوطن ويدافعوا عن كيانه ويعملوا على اكتمال استقلاله .

وكل ما ألحظه هنا أن معظم ألعاب الحفلات المدرسية عندنا فردية لا يتجلى فيها روح تعاون الجماعات — وبعبارة أوضح — لا تتجلى فيها المنافسة بين جماعة وجماعة .

ومن الغريب أن أمثال تلك الألعاب كانت كثيرة فى حفلاتنا منذ ربع قرن تقريبا كلعبة التتابع بالأعلام الملونة حيث يكون النجاح فيها للجماعة التى تحوز قصب السبق على غيرها .

فبدلا من أن تكثر هذه الألعاب وتتنوع ، أختفى القديم منها فى حفلاتنا المدرسية ، ووقف الابتكار فيها ، وهذا نقص كبير فى حياتنا الرياضية والاجتماعية ، أحب أن يتداركه المشرفون على الرياضة المدرسية فى مصر .

الثانية : تلك الحركة المباركة التى يقوم بها فخر شباب مصر طلبة الجامعة

المصرية وهى التدريبات العسكرية ، التى تخرج منهم شبابا بالغا حد الكمال فى قوة العقول والأجسام .

وما كان أبهج النفس بأن ترى عمداء كليات الجامعة بلباسهم العسكرى يضربون أحسن الأمثال لطلبتهم رجال المستقبل أخص بالذكر منهم عميد كلية العلوم الأستاذ الدكتور على مصطفى مشرفة بك .

كذلك لايسعنا إلا أن نشير فى أشد الغبطة إلى (فرق الشباب الوفدى) آملين أن تصل فى عهدها الجديد إلى ماتصبو إليه نفوسنا ونفوس المشرفين عليها من الكمال والنظام الجديرين بانضوائها تحت علم زعيم البلاد صاحب المقام الرفيع مصطفى النحاس باشا .

وإنى كمصرى خبر الكثير من حياة الرياضة أقدم إلى أبناء وطنى كتابى هذا راجيا أن أكون قد قمت ببعض الواجب نحو بلادى ، ولعله يكون مرشدا المبتدئين الذين يمارسون تمرينات غير صحيحة ليست قائمة على الفن يستمونها من عناصر خارجية غريبة عنه .

وأحسب أن من فضل الله علىّ أن هيأ ذلك الجو الرياضى الحالى لاستقبال كتابى الذى قضيت فى تأليفه مدة طويلة مجهدة .

ولست أنسب لنفسى كل الفضل فى هذا المؤلف فقد استقيت بعض مافيه من مصادر موثوق بها قمت بجمعها ، وإن كان صلب هيكله قائما على اختباراتى وتجاربي الشخصية مدى سنين طويلة

والله جل شأنه يوفقنا جميعا لما فيه الخير لبلادنا فى ظل (حضرة صاحب الجلالة مولانا الملك (فاروق الاول) حفظه الله ؟

مصطفى عبد الحليم ناشر

الباب الأول
قواعد صحية

تمهيد :

عاش الأنسان فى أول عهده بالحياة على الفطرة فى الهواء الطلق تحت أشعة الشمس معيشة الخشونة والحركة الجثمانيــة الطبيعية أجيالا طوالا لا يشكو سوء الصحة ولا يعرف الأمراض إلا قليلا . وكلما تقدمت به المدنية زاد الترف بلاياه وأمراضه . فــكان لزاما عليه أن يتحاشى هذه البلايا والأمراض حتى جذبت المنافع بعض الناس إلى بعض فتعاونت الأفــكار على تقصى وسائل الصحة والقوة وصد تيار مساوىء المدنية : فبحث الباحثون ونقب المنقبون عن الأمراض وعللها فعرفوا منها الــكثير ووضعوا لذلك نظما لحفظ كيان الأنسان هى « القواعد الصحية » حيث خرجت تجاريبهم بعد آلاف السنين فى أحــدث ثوب وأسهل طريق . وهى ليست خاصة بالمرضى فحسب بل هى عامة يلتزمها السليم قبل المريض فانها الوقاية من المرض ، إذ أن الــكثير من الشبان يعتمدون على صباهم وشبابهم فيهملون الضروريات ولا يؤبهون بالصحة ظنا منهم أن الصحة والشباب دائمان وذلك لشدة مقاومة أجسامهم الفتية للطوارىء غير متدبرين قوله صلى الله عليه وسلم (خذ من شبابك لهرمك)

ومن هنا وجب على كل فرد أن يتتبع (القواعد الصحية) بمنتهى الدقة لأن أقل إهمال يبدو اليوم صغيرا قد يصبح فى الغد كبيرا فيستعصى تلافيه

وما ضر الانسان لو اتبع هذه القواعد بدقة ؟ ! . . إنه إن فعل لا يخسر شيئا بل يكسب كل شىء : أليست الصحة تاجا على رءوس الأصحاء ؟ . بلى . هى أثمن التيجان .

الفصل الأول

التنفس

قد يمسك الأنسان عن الطعام شهرا وعن الماء أياما ، لكنه لايستغنى عن الهواء إلا دقائق معدودة . وإن من الحيوان مايستطيع الامساك عن الطعام والشراب أضعاف هذه المدة ، كالدب الأبيض وغزال الرنة ونوع من الجرذان وغيرها ، تمكث فى فصل الشتاء عدة أشهر بلا طعام ولا ماء ، ولكنها جميعا فى أمس الحاجة إلى الهواء :

إذاً فالهواء أساس الحياة .

ولما كان الدم النقى من أهم عوامل الصحة البدنية فى تنشيط الجسم وزيادة قوة مناعته وحفظ نضارة بشرته . فالتنفس هو العامل الوحيد فى تجديد الدم وتطهيره

والتنفس ثلاثة ضروب مرتبة حسب أهميتها الرياضية : —

أولا — التنفس المعتاد وهو الذى يتم بصورة آلية عند كل حى .

ثانياً — التنفس الجبرى وهو الذى يحصل عند مزاولة أى مجهود جثمانى .

ثالثاً — التنفس العميق (الأرادى) وهو الذى يدخل أكبر كمية ممكنة من الهواء إلى الرئتين بانتظام .

وكلا التنفسين المعتاد والجبرى لايؤدى الغرض الصحى المطلوب بل لابد من التنفس العميق الذى يفضل سابقيه بأنه يزيد كرات الدم الحمراء وينظم ضغطه ، ويوسع الصدر ، فيكسب القوام اعتدالا والبنية قوة وكمالا .

والتنفس بمثابة [1]

١ — تدليك للقلب يدفع الدم فى الأوردة الكبيرة من الرئة إلى الأمام (إلى القلب)

٢ — عصر للكبد إذ يدفع الحجاب الحاجز إلى أسفل فيضغط الكبد ، فيعصره كما يعصر الانسان الاسفنج فيخرج إفرازاته إلى الباب الكبدى بنشاط .

قال طبيب « تنفس كل يوم مائة مرة تنفسا عميقا تصبح فى مأمن من السل » فعلى كل راغب فى تحسين صحته أن يراعى شروط التنفس القانونية وخصوصا الذين يقضون معظم يومهم بين الجدران فان عليهم أن ينتهزوا الفرص فيذهبوا إلى الخلوات أو الأماكن العالية كالتلال والجبال و يتنفسوا تنفسا عميقا . و بما أن طبيعة الأرض المصرية خالية من المرتفعات إلا اليسير فيكتفى بالخلوات والمنازه .

طريقة التنفس

والطريقة الصحية للتنفس هى الشهيق فى لين وعمق بطيئين منتظمين بوساطة الأنف الذى خصصه الله وأعده لذلك ، لا عن طريق الفم لأن فى ذلك حكمة إذ أن الشعيرات والقنوات الأنفية تنقى الهواء من الجراثيم والأتربة وتجعل درجة الحرارة متعادلة ودرجة حرارة الجسم قبل وصوله إلى الرئتين . ثم يعقبه الزفير من الأنف أيضا و يجب أن يكون أبطأ من الشهيق كى يسهل انكماش خلايا الرئتين أثناء طرد الهواء .

مرات التنفس :

ومعدل التنفس العميق فى أول الأمر ثلاث مرات فى الدقيقة وفى الامكان

---

(١) للدكتور أحمد عبد الله

أن تطول مدة التنفس « شهقة وزفرة » بالممارسة إلى نصف دقيقة أو أكثر .

وبالتنفس العميق مع استعمال الرياضة البدنية شفى كثيرون ممن أصيبوا بضعف في أجسامهم وشحوب في ألوانهم بعد أن جربوا كثيرا من الأدوية عبثا

ومن المشاهدات الطريفة التي تدل على فائدة التنفس الجبرى أن طائفة القصابين يكونون غالبا ممتلئي الأجسام موفورى الصحة وفى ذلك يقول الأطباء إنهم أبعد الناس عن الأمراض الصدرية لأن عملهم يتطلب تكرار رفع الذراعين إلى أعلى وفى تعليق اللحم وتقطيعه ما يتطلبه التنفس الجبرى من حركات يتسع لها الصدر فتستفيد الرئتان .

ومن تكرار هذه العملية بداعى الحرفة يكتسبون ما ترمى إليه رياضة التنفس من نتائج

وقد كان لبعض حضرات أطبائنا فى هذا الرأى بحث ممتع .

قال أحدهم (إن التمثيل بالقصابين دون سواهم من طبقات العمال فيه مجاوزة كثيرة فان النقاشين والطلائين (المبيضين) وعمال المحال التجارية يتنفسون تنفسا جبريا بدواعى صناعاتهم لا يقل فائدة عن تنفس إخوانهم القصابين وأولئك مع ذلك غير موفورى الصحة)

يريد بهذا ألا دخل للحرفة فى تحصيل نتيجة التنفس الجبرى .

وقال طبيب آخر يعزز المثل (إن للحرفة دخلا كبيرا فى تحصيل فائدة التنفس الجبرى ولكن المحيط الذى يعيش فيه غير القصابين من العمال يشوبه من الأتربة ومواد البناء من جير واسمنت و . . . وغيرها ما يجعله غير صالح حتى للتنفس المعتاد)

وليلاحظ أن التنفس العميق يجب أن يعقب أى مجهود وإن كان بسيطا وإلا فمباشرته من غير سابق مجهود يسبب دواراً

أوقات التنفس .

والتنفس فى الخلوات مفيد فى كل وقت أما فى غيرها فيستحسن أن يكون فى الصباح الباكر حيث يكون الهدوء شاملا والهواء نقيا . كذلك عقب نزول المطر لأن سقوطه يطهر الجو من الجراثيم والأتربة التى تسبب التدرن وغيره .

ولا يصح أن يمكث الانسان فى حدائق مكتظة بالأشجار إلى ساعة متأخرة من الليل لأن الأشجار تملأ الهواء بثانى أكسيد الكربون الذى تزفره أثناء عملية التمثيل (وهو أخذ الأشجار للأكسيجين وطردها لثانى أكسيد الكربون) وهذا الأخير غير صالح للتنفس .

عرض لنقد هذا الرأى -- مع الأجماع عليه -- طبيب كريم فقال « لم لا يموت الطير أو يضعف وهو يسكن بين أغصان الأشجار فى الحدائق » ؟

يريد أن يقول إن فى الرأى مبالغة .

رد عليه طبيب آخر قائلا « إن الثقل النوعى لثانى أكسيد الكربون هو ١٫٥٢٩ [أى أنه أثقل من الهواء] ولهذا يرسب ثانى اكسيد الكربون على سطح الأرض حيث لا يرتفع إلى أوكار الطيور وعلى كل فالهواء فى الحديقة المكتظة بالأشجار يكون من السكون بحيث لايبدد ثانى اكسيدالكربون منها»

قال الطبيب ذلك وأردف بالحادثة الآتية :

(فى إحدى جزائر الهند الشرقية غابة يعتقد الأهلون هناك أنها مأوى للشياطين ، تقتل من رادها من إنسان وحيوان . . .

ومضى الأهلون فى اعتقادهم هذا إلى أن ارتاد الغابة سائحان على علم بهذه الخرافية الشائعة . وحدث أن انحنى أحدهما يريد إحكام ربط حذائه فوقع صريعا

فبدا لزميله أن الخرافية حقيقة واقعة . . . وأسلم رجليه للريح . . . إلى المدينة يستغيث لصاحبه .

واتضح أخيرا أن طبيعة أرض هذه الغابة بركانية تعلوها طبقة قليلة الارتفاع من ثانى أكسيد الكربون هى التى تقتل كل ما غمرته)

وعلى هذا لا يزال المكث طويلا فى الحدائق المكتظة بالأشجار ليلا أو النوم فيها مضرا بالصحة .



الفصل الثانى

الغذاء

يتوقف نمو الأجسام على الطعام ونوعه ، أى على كمية المواد المغذية فيه ، والتى هى أهم عوامل تكوين الجسم وتعويض مايفقد منه يوميا بالاحتراق بسبب الحركة والحياة .

وتتركب المواد الغذائية من ثلاثة مركبات رئيسية هى : البروتيين والدهن والكربوهيدرات . ومن مادة تكميلية هى « الفيتامين » الذى إذا نقص سبب بعض الأمراض . وفى المركبات الثلاثة الأولى تدخل المواد النشوية والسكرية والأخيرتان وقود للجسم وأهم عناصر الدهن والكربوهيدرات هو الكربون الذى هو وقود الجسم .

أما البروتيين فان أهم عناصره النتروجين وهو ضرورى لترميم الأنسجة المحترقة ونموها .

وجميع أنواع الغذاء تحدث باتحادها مع الأكسوجين الموجود فى الجسم تفاعلا تنشأ منه حرارة الجسم وهذه هى العلة فى أن جميع أنواع الغذاء تقاس بوحدة الحرارة وهى الكالورى (١) .

إلا أن من هذه الأنواع ماتغلبت فيه وظيفة توليد الحرارة فسمى مولدا

---

(١) الكالورى : هو الوحدة التى تقاس بها الحرارة — وتعادل الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة سنتيمتر مكعب من الماء درجة واحدة مئوية .

للحرارة . ومنها ماتغلبت فيه وظيفة ترميم الأنسجة ونموها لفضل المواد البروتينية فسمي بذلك . وأهم مصادره زلال البيض واللحم والسمك والطيور و يوجد بكميات مختلفة فى معظم المأكولات .

لذلك وجب علينا أن ننتخب من أصناف المأكولات مايحفظ الموازنة بين مايولد الحرارة وما يرمم الأنسجة .

وقد تقرر أن الرجل المعتدل فى الوزن والعمل يحتاج يوميا من ٢٥٠٠ كالورى إلى ٣٠٠٠ كالورى إذا أتى بمجهود جثمانى . لأن المجهود الجثمانى يحتاج إلى كمية تساو يه من المواد المولدة للحرارة ومن المواد المرممة للأنسجة .

و إذا كان هناك مجهود جثمانى مدة أر بع وعشرين ساعة فان الانسان يفقد جزءا من عشرين جزء من وزنه .

ولا يتوهمن البعض أن مايأكلونه من الفاكهة والحلوى فى فترات النهار غير محسوب عليهم . فعلى كل فرد أن يدرس نفسه و يراقبها و يعين لهـا الـكمية الملائمة من الأطعمة وليعلم أنه فى أيام الصيف لايحتاج الجسم إلى كمية كبيرة من المواد المولدة للحرارة بقدر ما يحتاج إليها فى أيام الشتاء .

ولمعرفة المواد المغذية فى بعض الأطعمة نورد البيان التالى : —

نوع الطعام	ماء	مواد ازوتية	مواد دهنية	مواد نشوية	مواد سكرية	أملاح
خبز	٣٧	٨	١	٤٧	٣	٢
بطاطس	٧٥	٢	٠ر٢	١٨	٣	٠ر٧
بسلة	١٥	٢٣	٢	٥٥	٢	٢
لحوم	٧٢	١٩	٣	—	—	٥
بيض	٧٤	١٤	١٠	—	—	١ر٥
جبن	٤١	٢٨	٢٣	١	—	٧
زبد	١٢ر٥	١ر٥	٨٣ر٥	١	—	١ر٥
لبن	٨٦	٤	٤	—	٤	٠ر٨

ولبيان بعض أنواع الأطعمة المختلفة التى تولد حرارة قدرها مائة كالورى نورد الجدول الآتى : —

زيت زيتون	$\frac{1}{2}$ أوقية	١٠ أوقيات	برتقال
لحم ضأن	أوقية واحدة	٧ أوقيات	تفاح
جبن جيد	أوقية واحدة	٤ أوقيات	موز
خبز	أوقية ونصف	٣ أوقيات	فاصوليا
سكر	أوقية واحدة	٣ أوقيات	بطاطس مشوية
زيتون	أوقية ونصف	٤ أوقيات	بطاطس مسلوقة
زبد	نصف أوقية	بيضة كبيرة	

كوب لبن صغير .

وإنى لمورد هنا بيانا بكميات المواد الغذائية التى يتركب منها غذاء كامل للأشخاص بحسب أعمالهم وأوزانهم :

	الوزن	كالورى	زلال	دهن	نشاء
ا — للرجل المتوسط العمل	٨٠ كج	٣٣٧٢	١٢٨ جم	٦١ جم	٥٥٦ جم
	٧٠	٣٠٩٤	١١٨	٥٦	٥٠٠
	٦٠	٢٧٩٢	١٠٦	٥٠	٤٦١
	٥٠	٢٤٧٢	٩٦	٤٤	٤٠٩
	٤٠	٢١٢٩	٨١	٣٨	٣٤٤

ب — للرجل المستريح أو القائم بعمل قليل المشقة :

المقدار	بيانه
١٠٠ جم	زلال
٥٦ جم	دهن
من ٤٠٠ إلى ٥٠٠ جم	نشاء

ويمكن أن يركب مما دون فى الجداول السابقة غذاء كامل يفى بالغرض المطلوب .

ولا يتبادرن إلى الذهن أن الاقتصار على نوع واحد من الأطعمة والأكثار منه مغذ بدرجة كافية ولا أن كثرة ألوان الطعام على إطلاقها مفيدة لأن الأول غير كاف لتعويض ما فقده الجسم من العناصر والثانية تربك المعدة فتسوء حالة الهضم .

سأل عبد الملك بن مروان أبا الفور « هل أتخمت ؟ » قال « لا » قال « فكيف ذلك ؟ » قال « لأننا إذا طبخنا أنضجنا وإذا مضغنا دققنا ولا نكظ المعدة ولا نخليها » وقال « ياتوكى » مدير المأكولات بألمانيا « كل من يشرب

كأساً من اللبن أو أوقية من الزبد أو يأكل بيضة من غير أن يكون فى اضطرار إليها يرتكب جريمة نحو الوطن » .

يرى الدكتور أبو الذهب « أن (پاتوكى) إنما قال تلك الكلمة إبان الحرب العظمى لحمل الشعب الألمانى على الاقتصاد فى المأكولات ما استطاع »

ولكننا نراها مع ذلك رمية من غير رام فأنها أصابت كبد الحقيقة من الوجهة الصحية .

وأما الأكثار من تعاطى الفاكهة فى حدود ما قدمنا ـ اختلاف أنواعها ـ فمفيد جدا لمساعدة المعدة على عملية الهضم ولين الطبيعة وللفائدة العظيمة التى يجنيها الجسم من « الفيتامين » الذى تحتوى عليه قبل طبخها والذى أصبح ضروريا للجسم وهو يحول دون كثير من الأمراض كالكساح ولين العظام والبريبرى والأسكربوط .

وبعض الناس يستعمل منبهات للشهية كالمركبات الطبية والكحول والتوابل وغيرها فى غير مواعيد تناول الطعام المعتادة وهى ضارة بالمعدة لأنها تنبهها مكرهة على العمل فتضعف متأثرة بالأجهاد والعمل الذى تصرفه فى هضم هذا الطعام . وقد يفيد القليل منها أثناء الأكل لأنها تساعد عملية الهضم عند المصابين بسوء العملية . ولو عرف الناس أن هناك منبهات أخرى زهيدة الثمن كثيرة الفائدة لما حادوا عنها ولما اتخذوا بها بديلا .

أليس الجوع الطبيعى خير منبه لكل أجهزة الهضم لاستقبال الطعام ؟

أليست نظافة المائدة وتنسيق أدواتها عاملا قويا فى شحذ الأرادة لفتح الشهية ؟

أليست جودة الطهى وانبعاث رائحته المميزة كافيتين لالتهامه ؟ بلى — وإنى

لا أبالغ فى أن أقول إن الواحد مما مر يقوم مقام ألف منه غير طبيعى ولا أبالغ إذا قلت إن تصور الانسان لواحد مما ذكرت كاف لعملية التنبيه المطلوبة .

ومن المعلوم أن المعدة إذا تعودت الأكل الصحى وفى مواعيد منظمة كانت على أتم الاستعداد لتناوله وهضم ما يصل إليها على أحسن حال فى تلك المواعيد . ويكون هذا بمثابة قياس صحيح لتطور الصحة . فاذا لم تطلب المعدة الطعام فى ميعاده فاعلم أن بالصحة انحرافا .

واحذر كل الحذر من إدخال الطعام على الطعام فانه مهلك للبدن ذو نتائج وخيمة ،قال عليه الصلاة والسلام« نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع » (١) وهذا يفسر قوله صلى الله عليه وسلم « المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء » ويفسر حكمة الشارع جل وعلا فى فريضة الصوم فأن المعدة التى تعمل جادة أحد عشر شهرا ليس بكثير عليها أن تستريح شهرا فى العام .

وهنا نسجل لحضرة الدكتور عبدالخالق سليم رأيا فى الصوم جليلا تنهار به مفتريات المعترضين على تشريع الصوم فى الأسلام . قال « إذا أفطر الصائم دون إفراط فى الأكل وشرب الماء وتناول فى السحور أكلا خفيفا أفاده الصوم فى رمضان أكبر فائدة . ويجب على الصائم أن لا يشرب ماء إلا بعد الأفطار بساعتين ويكفيه الحساء (الشوربة) »

وكذلك قال الدكتور أحمد منجى جعيصه « لا يجوز ملء المعدة فى الفطور أو فى السحور حتى لا يحصل الضرر بدل المنفعة »

وهذا بحذافيره ماكان يتبعه السلف الصالح فى الصيام . ومن أقوالهم المأثورة « تذكر عند حلاوة الغذاء مرارة الدواء »

---

(١) واعلم ان المعدة تتقبل ما يصل اليها من أصناف الاطعمة العسرة الهضم وهى صابرة لا تتململ حتى اذا ما اثقلت عصت ونفرت وكانت مصدر الشقاء والبلاء وقد يستعصى الداء ويعز الدواء ورب أكلة حرمت أكلات

الفصل الثالث

القبض (الأمساك)

الامساك هو تأخر فضلات الطعام بالقولون الأسفل زمنا أكثر من المعتاد وقد اختلفت أقوال الأطباء فى مدة تأخر الأفراز : فمن قائل إنها أربع وعشرون ساعة ، ومن قائل إنها ثمان وأربعون ساعة ، ولكنهم أجمعوا أخيرا على أن للعادة فى ذلك مجالا ودخلا .

والأمساك نوعان : أحدهما المعروف لأغلب الناس بتحجر المفرزات ، والثانى هو الذى تكون فيه المفرزات رخوة لينة تعلق بجدران الأمعاء ويجهله أكثر الناس لقلة ملاحظتهم له .

والمصاب به يشعر بالحاجة الطفيفة إلى التبرز حتى إذا ذهب لقضاء حاجته كان قضاؤها قليلا بحيث لا يفرغ كل الأفراغ ، وهذا النوع له خطورته ويجب أن يلحظ ويتقى

ومن أعراض الأمساك بنوعيه :

١ — وساخة اللسان

٢ — جفاف الفم

٣ — البخر (كراهية رائحة الفم)

٤ — الضغط فى المعدة والثقل فى الأمعاء

٥ — فقدان شهية الطعام

٦ — الصداع

٧ — المغص

٨ — الميل إلى التبرز مراراً

٩ — شحوب اللون

١٠ — هبوط الحالة العامة

١١ — قلة الوزن

١٢ — توتر الأعصاب

وقد ينشأ عن إهمال علاج الأمساك بعض الحميات والبواسير التى ربما سببت انسداد الأمعاء . بل قد ينشأ عنه اضطراب القلب بطريق غير مباشر لأن الأمساك يحدث اختماراً يسبب غازات فتنتفخ المصارين وتضغط القلب فتجهده ، ومن امتصاص المصارين للمواد العفنة التى تسير مع الدم إلى القلب فيضطرب .

فالقبض — كما ترى — داء عضال يجب توقيه والحذر من الوقوع فيه .

وأغلب ما يصيب القبض سكان المدن خصوصا من لا يتطلب عملهم مجهودا جثمانيا كالكتاب والأعيان والذين ليس لهم عمل غير الجلوس إلى المكاتب والتنقل فى العجلات إلى المنازل والمقاهى قليلى الحركة ثقال الأجسام . وقلما يشكو القبض الصانع والفلاح وكل من يدعوه عمله إلى الحركة الجثمانية .

وإذا أصاب الأمساك إنسانا فان علاجه وإعادة نظام الأمعاء إلى مجراه الطبعى أمر عسير عليه إذا ما لجأ إلى العقاقير والأدوية كالملينات والحقن الشرجية وغير من الأدوية الكريهة الطعم التى تلهب المعدة والأمعاء ويكون مفعولها وقتى التأثير وسرعان ما يصاب بالإمساك ذلك المتداوى بعد يوم أو اثنين فيضطر لتنويع الملينات وتجربة أصنافها الواحد تلو الآخر فيبطل مفعولها فيما بعد ويتفاقم الخطب ويزداد الأمساك .

وهناك أحضان الرياضة الرحبة يلجأ إليها المصاب بالأمساك ولا يسترسل مع الأدوية ويرغم أعضاء على أداء وظائفها . هناك فى تلك الأحضان الفسيحة ، يجد ماينجيه من مخالب هذا الداء الوخيم .

وقبل أن أتكلم فيما يساعد على سهولة الأفراز وتنظيم حالة الأمعاء لا بد من شرح مختصر بسيط يبين كيف تصل الفضلات إلى الأمعاء لطردها فأقول :

يحصل الهضم بمرور الطعام فى أعضاء الجهاز الهضمى من الفم إلى الأمعاء .

ففى الفم : غدد تفرز لعابا يحول النشويات نوعا من السكر سهل الامتصاص

وفى المعدة : غدد أخرى تفرز عصيرا حمضيا يحول المواد الأزوتية مواد تمتصها الخلايا والأوعية الدموية الشعرية بسهولة . وبعد امتصاص المعدة جزءا من السكر والأملاح (والببتون) يخرج الباق ويسمى آنئذ (كيموس) وهو حالة الطعام بعد هضمه فى المعدة وهى الحالة التى يبـــدأ عندها المرور إلى الاثنى عشرى حيث تتلقاه عصارة (البنكرياس) التى يتم بها الهضم بمساعدة عصارة الكبد — ثم يندفع الطعام إلى الأمعاء الدقاق .

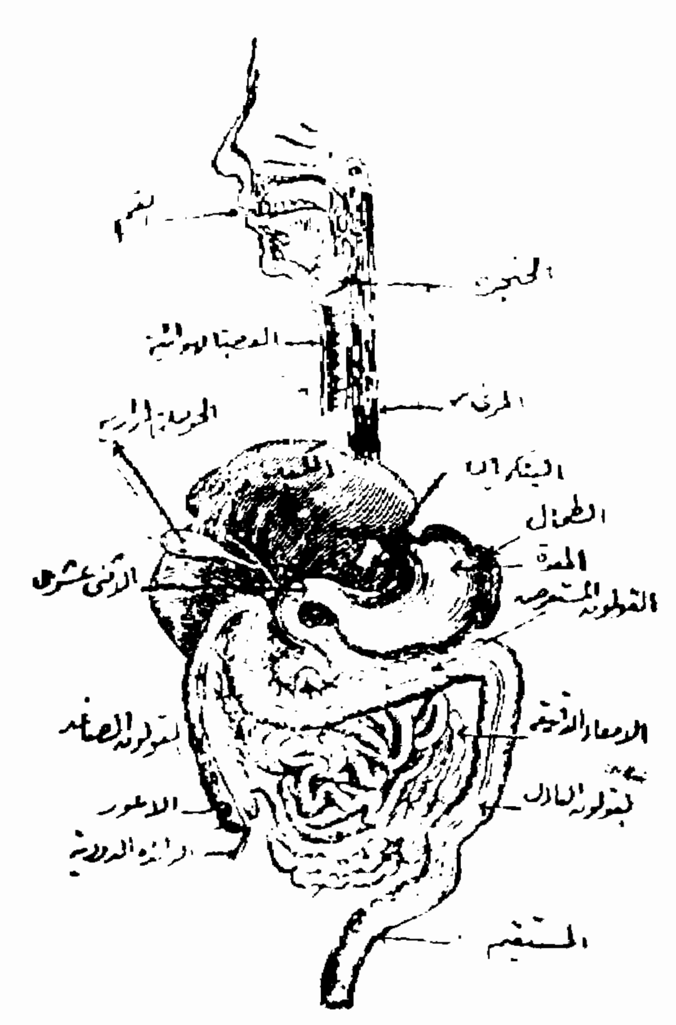
وفى الأمعاء : يهضم جزء والباقى يطرد بحركات موجية وتسمى الحركات الديدانية إلى الأمعاء الغليظة التى تمتص ماتبقى من الغذاء المهضوم وما يتخلف بعد ذلك يجمد تدريجيا ثم يطرد من المستقيم فى أوقات معينة تختلف باختلاف الأشخاص وهو ما يسمو

ولنعد إلى ما كنا بصدده من ذكر مايساعد على لين الطبيعة وتنظيم عملها بغير العقاقير فنقول :

الرياضة البدنية تنشط جميع الأعضاء الداخلية وتنبهها على القيام بوظائفها .

فهى إذن النطاسى البارع الذى لا يقف فى وجهه مرض ولا يستعصى عليه داء . ولهذا النطاسى أعوان يؤازرونه بحيث لا يقوى بغيرهم على عمل أى وقاية ولا يقوم دونهم بأى علاج .

أعضاء الجهاز الهضمى



هذه الأعوان هى القواعد الصحية التى منها :

١ — مضغ الطعام جيدا

٢ — عدم ملء المعدة

٣ — أكل كمية كافية من الخضر حتى تترك كمية رخوة من الفضلات

ليسهل سيرها فى القولون وذلك على خلاف ما نشاهده من إقبال بعض الناس على الأكثار من الأغذية الحيوانية فأنها ثقيلة الهضم تسبب اضطرابا للمعدة والأمعاء فلا تنتظم حالة الامتصاص .

٤ — تعوُّد الذهاب إلى المرحاض صباحا فى ميعاد خاص ومحاولة الأخراج حتى ولو لم تشعر بالحاجة إلى ذلك .

٥ — عدم إجهاد الجسم والعقل أثناء الطعام و بعده إلا إذا كان العمل اضطراريا ولم يتسع الوقت للهضم فيؤكل ما يسهل هضمه .

وقد أجمع أطباء أمريكا على طعام مغذ بسيط مركب من النخالة يزيل القبض فى الحالتين و يحتوى على عناصر هذا بيانها بالنسبة المئوية :

ماء	١٢ر٥
مواد دهنية	٠٣ر٥
مواد ليفية	١٨
مواد نتروجينية	١٦ر٤
مواد سكرية ونشوية	٤٣ر٦
أملاح	٠٦

و إليك كيفية إعداد هذا الطعام :

١ — صب ماء أو لبنا حليبا على بطاطس مسلوق (مهروسة) وصف المزيج ، ثم خذ من هذا العصير المصفىّ مكيالا وأضف إليه ربع مكيال من النخالة ، ونصف ملعقة كبيرة من الزبد ، وقليلا من ملح الطعام واغل هذا المزيج دقيقة واحدة .

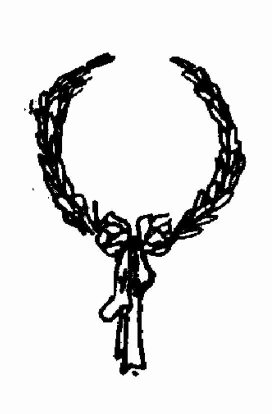
٢ — خذ مكيالين من النخالة ومكيال ماء وملعقة صغيرة من ملح الطعام ومكيالا من التين المجفف أو من البلح بعد تقطيعه (البلح أو التين) قطعا صغيرة جدا . واغل الجميع مدة ثلاث دقائق .

٣ — خذ فنجانة من النخالة وفنجانتين من الدقيق وملعقة كبيرة من السكر ونصف ملعقة كبيرة من الزبد أو السمن ونصف ملعقة من ملح الطعام — إن أردت — وملعقة صغيرة من خميرة الخبز وفنجانة لبن و بيضة واصنع من ذلك كله عشرين كعكة تقريبا .

ويمزج بعضهم النخالة بكل طعام يكون قابلا المزج . وقد راجت هذه الأطعمة فى أمريكا مما يدل على عظيم فائدتها .

وقد عرفت وزارة الصحة بأيطاليا قيمة هذا الرأى الأمريكى فأمرت بعدم فصل النخالة عن الدقيق بتاتا . وقد قال الدكتور المحقق أحمد عبدالله « قد لوحظ بعد الحرب العظمى أن الأمساك قلت نسبته ، وثبت أن ذلك ناتج من عدم فصل النخالة عن الدقيق تمشيا مع حالة الاقتصاد الاضطرارية لقلة المواد الغذائيـة . وربما كانت ألمانيا هى مصدر الفـكرة وعنها أخذت أمريكا وإيطاليا . »

وأظن أن العلاج الأخير للقبض هو عمل تدليك خفيف للأمعاء وسنشرح ذلك فى بابه وسنشير إلى بعض التمرينات الرياضية التى تزيله .



الفصل الرابع

الأسنان

كان الأنسان فى أول عهده بالوجود يتغذى بالمأكولات الخشنة القاسية التى تقتضى مضغاً كثيراً ولوكا كثيراً فلما تحضر استساغ الأطعمة اللينة السهلة المضغ والازدراد ، فقل عمل الفكين وصغر عظمهما وأخذت الأسنان يقترب بعضها من بعض ويتلاشى مابينها من الفروج التى كانت تسهل مرور الطعام فيها أثناء المضغ فلا تترك بينها شيئا ، فضاقت الفتحات التى تختزن أجزاء من الأطعمة تختمر وتفسد ماتشاء أن تفسد من أعضاء الجسم والأنسان غافل عن ضررها . وكم من داء سرى فى جسم الأنسان وهو يلتمس علاج العضو الذى يشكو مرضه ، غير مدرك أن المصدر الأول لدائه إنما هو الأسنان حيث تشربت جراثيم المرض مع الطعام إلى المعدة أو عن طريق اللثة مع الدم .

وكم من أمراض فتكت بالأنسان مصدرها الأسنان وكم من أمراض استؤصلت بمداواة الأسنان أو باستئصالها مثل أنواع التهابات المعدة والأمعاء وخصوصاً المزمن منها وحالات التسمم العام وبعض أنواع داء المفاصل وأمراض القلب والأمراض الكلوية التى تنتج من امتصاص الجسم لسموم الجراثيم ، واحتقان اللوز ومضاعفاته وأمراض أخرى كثيرة .

ولملافاة ذلك وجب الاعتناء بالأسنان حتى نأمن ضررها ومتاعبها فأنها الباب إلى المعدة المعبر عنها فى الحديث الشريف ببيت الداء .

وأول مايجب علينا عمله زيارة الطبيب حتى يصلح مافسد من الأسنان أو يستأصله إذا وجد ضرورة لذلك . ثم تتلو هذه الزيارة زيارتان سنويا ليرشدنا إلى الأصلح أو ماخفي عنا ، وأغلب الظن أنك لو واظبت على غسل الأسنان يوميا وعنيت بها بعد كل أكلة أمنت شر تخمر الفضلات بين ثناياها التي هي مرتع خصب للجراثيم تتكاثر فيه وتنمو سريعا في اطمئنان ، وهذه الفضلات تصبح سما زعافا بعد أن تتقيح منها اللثة وكان « الميكروب » دخيلا فأصبح أصيلا فيها ، فتفرز السم دواما وينشأ المرض المعروف » بالبايوريا [1] »

فللمحافظة على الأسنان والصحة عامة وجب اتباع الأمور الآتية : —

١ — تنظيف الأسنان يوميا مرتين أو ثلاث مرات بفرجون (فرشاة) خشن قليلا أو بالسواك فانه يحتوى على مادة مفيدة للثة وهو مع ذلك ذو رائحة طيبة . وصدق رسول الله حيث قال « لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة »

وإذا فاتنا تكرار غسل الأسنان نهارا فأنه يجب ألا يفوتنا تنظيفها قبيل النوم حتى نأمن فعل الجراثيم أثناء الليل حيث تعمل عملها في هدوء وفي جو دفيء ملائم لمعيشتها وتكاثرها بخلاف النهار فأن الأنسان يتكلم ويأكل ، فمرور الطعام وبلع الريق ودخول الهواء وخروجه ينقي الفم قليلا .

وطريقة التنظيف بالفرجون أو بالسواك تكون أفقية وعمودية من الخارج وعلى رءوس الأضراس وكذلك من خلف الأسنان حتى تزول فضلات الطعام ومايتركه التفاعل الكيماوي من مادة خضراء اللون على الأسنان تسمى « الطرطير » الذي يمحو اللثة تدريجيا حتى يزيلها عن الأسنان ويزيل جزءا من غشائها فتتعرض الطبقة التي تحتها لفعل الجراثيم ، فتبدأ الثقوب ثم الآلام .

---

(١) تقيح اللثة

ولا ننس للخلال فائدته فى إخراج الفضلات بعد كل أكلة . — وعلى ذكر الخلال — يجب الحذر من استعمال الدبابيس أو المواد الصلبة كأعواد الخشب المستعملة فى محال الأكل الاخرة . هذه الأعواد الخشبية استعملت فى البلاد التى ليس فيها نبات الخلال اللين ، فاستعملوها توقيا لأشد الضررين ، ترك الفضلات وجرح اللثة .

فمن الغريب استعمالنا لهذه الأعواد الخشبية لالشىء سوى التقليد الأعمى — وترك نبات الخلال وهو من نعم الله على هذه البلاد التى ينبت فيها أعوادا وبذورا .

٢ — استعمال مطهر من المعاجين أو المساحيق أو الطباشير الكافورى أو الفنيكى أو البورق أو الفحم أو ملعقة من ملح الطعام فى قليل من الماء الدفىء .

٣ — استعمال الأسنان فى مضغ الأشياء الصلبة وكسرها بحيث لاتكون صلابتها بدرجة يخشى منها على ميناء الأسنان وهى الوقاية الطبيعية لها من الجراثيم (السوس) . وكل مايستلزم مضغا كثيرا يقوى اللثة والأسنان .

٤ — استعمال جهتى الفك فى مضغ الطعام بالتساوى فان إهمال أية جهة منهما يضعفها .

٥ — المضمضة قبل النوم بمادة قلوية مثل (بيكربونات) الصودا إذا أكلت الحلوى حتى يحصل التعادل ويمتنع الاختمار ، ومن ذلك ماتراه فى أسنان الأطفال الدائبين على أكل الحلوى ، دون مضمضة الفم قبل النوم فيحصل التفاعل المذكور فتتفتت الأسنان .

الحذر من ابتلاع اللعاب صباحا ، فاذا صحوت من النوم فبادر بتنظيف الأسنان خوف إفرازات اللثة أثناء النوم .

وبذلك تكون قد خطوت الخطوة الأولى نحو حفظ صحتك وكيانك .

الفصل الخامس

النوم

يقضي الانسان ثلث عمره تقريباً فى الفراش نائماً وماذلك إلا لشدة حاجتنا إليه كالهواء والماء والطعام . فعلينا إذن . الاعتناء بالنوم من جميع وجوهه من حيث مكانه ومدته وكيفيته وشروطه .

١ - إن تهوية غرفة النوم ودخول الشمس إليها يوميا ونشر فراشها ماهو إلا بمثابة التعقيم والتطهير للغرفة ، وماتحويه من فراش . لأن سوء التهوية ، وعدم دخول أشعة الشمس ، والقذارة ، يتولد عنها كثير من الحشرات التى تنقل المرض كالبراغيث الناقلة لمرض الطاعون ، والقمل الناقل لمرض الحمى الراجعة ، والتيفوس . كما أن المستنقعات يتولد فيها البعوض الذى ينقل جراثيم « الملاريا » . وهذا كله يسبب اعتلال صحة السكان ، ويؤثر هذا الاعتلال على الحالة النفسية ، فيصبح الشخص ضيق الصدرملولا متبرما بالحياة .

وذلك يوضح لنا جليا أن القرى القذرة الكثيرة المستنقعات الضيقة المسالك أشد القرى استعدادا للاجرام وأميلها إلى النزاع لأتفه الأسباب .

٢ - يجب أن يكون النوم ليلا فى غرفة يتخللها الهواء بحيث لا يكون تيارا ليستمر تجدد هواء الحجرة طول مدة النوم فان الأنسان لايتنفس من أنفه فقط بل من جميع مسام جسمه . قال الدكتور أحمد عبد الله« لاخوف من فتح النوافذ ليلا خصوصا وأن بلادنا غير باردة بحيث يخشى على الجسم من شدة البرد »

٣ — لاتغط وجهك أثناء النوم لئلا تتنفس فى جو فاســـد طول ليلتك وتصبح تهوية الغرفة عديمة الفائدة .

٤ — قد تضاربت أقوال الأطباء فى مدة النوم اللازمة للشخص فمنهم من نصح بالأقلال ومنهم من أمر بالأكثار لاالحد الأفراط علما بأن الأفراط والتفريط لهما مضارهما . وأرى أن ينام الشاب الرياضى من سبع ساعات إلى ثمان ساعات صيفا ومن ثمان ساعات إلى تسع شتاء وكلما كان أصغر سنا زادت ساعات نومه .

٥ — الأفضل أن يكون النوم فى ظلام دامس وعلى الجانب الأيمن أوفى حالة استلقاء على الظهر حتى يكون النوم أدعى لعملية الاختمار الضرورية لخلايا الجسم ، لأن الضوء يؤثر على الأعصاب فينبهها ، ولأن النوم على الجانب الأيسر يجعل الأحشاء تميل جهة القلب فتضغطه وتسبب له إجهادا متعبا وينتج عن ذلك الأحلام المزعجة ، والكابوس المؤلم ، خصوصا إذا كانت المعدة ملأى . كل ذلك يجعل النوم غير متواصل فيزداد عدد الساعات التى يتطلبها الجسم ، لافتقاره إلى الراحة ، كذلك الضوضاء والجلبة تعوق هذه العملية وتسبب الأرق .

٦ — يجب أن تكون ملابس النوم خاصة ونظيفة فضفاضة خالية من الأربطة التى تعوق الدورة الدموية فتسبب الأرق أو النوم المتقطع .

٧ — أصبح من طرق المعالجة الحديثة لمرض السل وبعض الأمراض العصبية وغيرها النوم فى الهواء الطلق ، إذ أنه أفيد بكثير من النوم فى أى مكان محدود معرض للتهوية التامة . وليس هذا قاصرا على المرضى فقط ، بل يجب أن يعم الجميع ، فأنه يزيد قوة مقاومة الجسم ونشاط البشرة . ولقد شوهد أن طلبة المدارس الذين تعودوا النوم فى الخلاء أو فى أماكن حسنة التهوية يفوقون زملاءهم

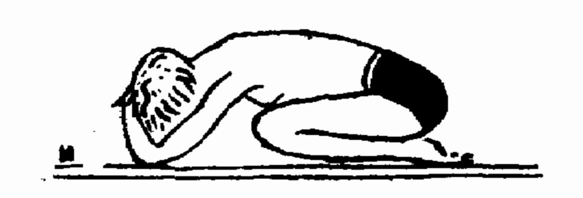
الذين ينامون فى أماكن غير صحية ، ليس فى العلوم فقط بل فى مقدرتهم العملية .

أما فى الأيام الباردة فيكون النوم على حشية (مرتبة) عالية حتى تكون الحرارة الناتجة من الافتراش مساوية لحرارة الالتحاف [1] .

٨ — يجب أن ننام بعد تناول العشاء بساعتين على الأقل وذلك لأن النوم الصحى لايكون والمعدة خالية أو ملأى .

٩ — أن النوم الباكر والاستيقاظ الباكر أمران لاشك فى فائدتهما فان استنشاق هواء الصباح كما تقدم فى فصل التنفس ينشط الجسم طول اليوم ولايمكن الاستيقاظ صباحا باكرا ، إلا إذا كان النوم باكرا ، فان ساعات الليل الأولى هى أفضل ساعات النوم لراحة الجسم .

والنوم الهادىء يذهب سوء الخلق وفظاظة الطبع ، واضطراب الفكر ، ويقوى الجسم الضعيف ويعيد إلى الذهن صفاءه .



---

(١) أشار الدكتور أبو الذهب « إلى أنهم فى بعض البلاد يداوون السل بالنوم تحت أشعة الشمس وفوق الجليد عراة الأبدان »

وقال الدكتور عبد الخالق سليم « النوم فى الخلاء ليلا له خطره على الناس وخصوصا المسلول . وعليه أن ينام فى غرفة مفتوحة النوافذ ولكن بعيداً عن تيارات الهواء وعليه الأغطية الكافية »

الفصل السادس

العادة السرية والاحتلام

لا يفوتنى أن أشير هنا إلى أنه كثيرا ما يتعود الأنسان عادات سيئة يكتسبها من البيئة التى تحيط به ، أو تدفعه إليها الطبيعة الجامحة . هذه العادات إن تركت وشأنها دون تهذيب ورقابة شديدة وكبح لجماحها بالحسنى وشتى الطرق ، استفحل أمرها واستعصى علاجها ، و إذن تحل الطامة الكبرى .

ومن أسوأ هذه العادات ، العادة السرية . . . والحق يقال أن قد أفلحت النصائح فى شبابنا فانصرفوا عنها ، لما اتضح لهم من مضارها الجسيمة وعواقبها الوخيمة ، واتجهت أفكارهم إلى تقوية أجسامهم وعقولهم بالرياضة البدنية والتعليم . إلا أنه يجب أن ننوه هنا للتذكرة ببعض مضارها مختصرين غير مسهبين خشية الوقوع فى مبتذل القول .

فمن الأضرار التى تنشأ عن ارتكابها « النورستانيا » وما يعقبها من اضطراب الأعصاب أو توترها أو تراخيها ، وشحوب اللون ، وغور العينين ، وخبل العقل ، وضعف الذاكرة ، ناهيك بمضاعفات هذه الأمراض وارتباط بعضها ببعض وما تجلبه من الأضرار المادية والأدبية التى قد يستحيل على مرتكبها تلافيها بعد فوات الوقت . وقال فى ذلك الدكتور عبدالخالق سليم « إنها (العادة السرية) تضعف جميع قوى الجسم والعقل »

فاذا كان هذا بعض آثارها فيمن لا يدمنها فكيف يكون حال من تمكنت منه وملكت عليه مشاعره . ؟ ؟

وهنا يقول الدكتور أحمد عبدالله « إن هـذه العادة لا تـكون إلا فى شخص قوى عنده الشذوذ الخلق — أى أن هذه العادة يستحيل أن يتعودها إنسان طبيعى التـكوين . وزاد على مضارها أنها تقوى فى الأنسان الخيـال الخاطىء والوساوس والأوهام[1] وهذا هو المرض النفسانىالذى يصعب علاجه . وأن معتادها لا يمكن أن يؤدى وظيفته كزوج باستغراق الوقت المناسب فى العملية التناسلية »

فاذا وسوس الشيطان فى صدرك بهذه العادة وصدعت بأمره مرة وأخرى ، فاعلم أن من أهم وسائل مقاومة الاسترسال فيها ما يأتى :

١ — الأقلال من تناول الأطعمة الدسمة .

٢ — التخفيف من الدفء فى النوم .

٣ — مقاومة انصراف المخيلة إلى العملية الجنسية الزائفة .

٤ — الامتناع عن المسكرات .

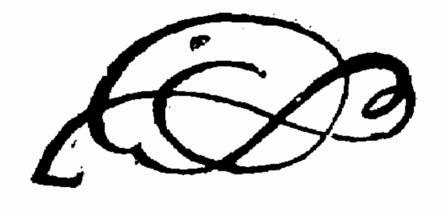
ويرى العلماء الأخصائيون الذين بحثوا هذا الموضوع من ناحيـة الشذوذ الخلق مثل العالم (فرويد) (وفوكيه) (وسيكار) أن أهم الوسائل للانصراف عن كل أنواع العادات السرية وتقويم الشذوذ الخلق ، هو الانهماك فى الرياضة البدنية . وقد نجح تطبيق هذه النظرية فى إنجلترا وألمانيا وأمريكا نجاحا باهرا .

وقبل أن أترك هذا الفصل إلى غيره من الفصول أشير إلى مسألة أخرى تمت إليه بصلة ، وليس للأرادة دخل فيها ، وهى الاحتلام حيث يكون غالبا بتعود الشخص النوم على الظهر فيكتسب الظهر شيئا من الدفء يساعد على

---

(١) الخوف مما لا يدعو الى الخوف والغضب لأقل الأسباب ومما لا يدعو إلى الغضب

حدوث هذه العملية ، ويكون عادة فى الجزء الأخير من الليـل . فيستحسن زيادة على ما تقدم ذكره فى العادة السرية من وسائل المقاومة إن كنت ممن ينامون على ظهورهم أن تتجنب النوم على الظهر بأن تربط (فوطة) حول وسطك جاعلا عقدتها إلى الخلف حتى إذا تقلبت أثناء النوم شعرت بألم هـذه العقدة فتتحول إلى الجنب ، و بعد مدة يمكنك الاستغناء عن هذه الوسيلة ، إذ تـكون قد تعودت النوم الطبيعى .



الفصل السابع

الاستحمام

سطح الجلد مملوء بمسام صغيرة بعضها يخرج العرق والبعض الآخر يخرج مادة دهنية وذلك لحفظ الجلد ليناً ناعماً .

وتنسد هذه المسام إذا أهملت نظافة الجلد لتراكم ماتفرزه على سطحه ، فيكون عند ذلك مرعى للجراثيم ، ويمنع إفراز العرق الحامل جزءاً من بقايا الغذاء الذى يحمله الدم . وإهمال نظافة الجسم يسد المسام ، فيجعلها غير قادرة على إفراز هذه المادة ، وبذلك تجهد الكليتان والرئتان اللتان من وظائفهما مساعدة مسام الجلد فى إفراز تلك المادة ، لأنهما سيقومان آنئذ بعملهما مضافاً إليه عمل مسام الجلد المسدودة بالدهون والأتربة فيضعفان بهذا الجهد كما تضعف طبقات الجلد لعدم القيام بوظيفتها .

زد على ذلك أن تراكم الأوساخ على الجلد يرفع درجة حرارة الجسم ويصير الجلد خشناً لزجا ذا رائحة كريهة بسبب تعفن هذه المواد كما يحدث أيضاً بعض الأمراض الجلدية (كالأكزيما) والجرب والقرحة الرخوة وقمل العانة وغيرها ، ويضعف الحس ويصير الأنسان أكثر تأثراً بالتغيرات الجوية ، بل ربما أدى انسداد المسام إلى الوفاة . ويؤيد ذلك ما حدث فى مدينة باريس يوم عيد « كرنفال » وهم فرحون مبتهجون إذ كان بين الجمع طفل لم يتجاوز السادسة من عمره دهن بدنه بطلاء من الذهب فأغمى عليه وفقد الصواب بعد نصف ساعة من دهانه

بهذه المادة ، فانبرى لهم من بين الجمع طبيب وأمرهم بغسل بدن الطفل فى الحال وإلا قضى عليه وقد تم ذلك فأفاق الطفل .

وقد ظن بعض من اطلع فى أصل هذا الكتاب على هذه الحادثة أن فيها تهويلا وغلوا ، فسألنا فى ذلك الدكتور (عبد الخالق سليم) فقال « ليس من شك فى أنك إذا دهنت الجسم بمادة تمنع نفاذ الهواء إليه كان ذلك سبباً فى الوفاة . وما عليك إلا أن تدهن بيضة بطلاء يمنع وصول الهواء إليها فأنها لاتفرخ »

بخلاف الذين يعنون بنظافة أجسامهم فأنهم بعيدون عن كل ماتقدم ذكره من المضار . والنظافة لا تكون إلا بالاستحمام وغسل الجسم بالماء والصابون .

وتختلف الحمامات بين بارد وساخن فى تأثيرها ، فللحمام الدافىء مع الصابون تأثيرقوى فى إزالة الأقذار عن سطح الجسم ، وينشأ عنه جذب الدم إلى الأوعية الشعرية فيتدفق فيها بغزارة ، وفى هذه الحالة يجب الحذر من التعرض للهواء عقب الحمام الساخن فان الأوعية تفقد جزءا من حرارتها بسرعة ، فتنخفض الحرارة العامة للجسم ، فيصاب المتعرض للهواء بالبرد . لذلك وجب عدم التعرض للهواء أو يؤخذ (دش بارد) عقب الحمام الساخن مباشرة ، ولا ضرر من ذلك البتة . وإذا كنت لاتستحسن (الدش) البارد عقب الحمام الساخن فالبس ثيابا دفيئة والبث فى حركة دائمة لحفظ حرارة بدنك ، حتى تصل إلى مكان غير معرض لتيارات الهواء البارد أو إلى مكان دافىء .

أما الحمام البارد فيكون (بالدش) أو بغمر الجسم دفعة واحدة فى حوض . ولو أن هذا النوع من الاستحمام لاينظف الجسم كما ينظفه الحمام الساخن إلا أنه ينبه الأعضاء الداخلية للقيام بوظائفها ، ويجعل الجسم أقل تعرضاً للبرد ، لا سيما فى الصباح . وليعقبه التدليك أو الفرك بمنشفة جافة خشنة لتنبيه الدورة الدموية الجلد والأعضاء .

ومدته يجب أن تكون قصيرة جداً ، فقد كان (جورج هكنشمت) البطل العالمي لايستغرق فيه إلا دقيقة ونصف دقيقة أو دقيقتين على الأكثر .

ولا يجوز الاستحمام بتاتاً عقب الأكل مباشرة بل يلزم الانتظار ساعتين على الأقل . ولا خوف منه والجسم يتصبب عرقاً بعد مجهود جثماني ، بشرط أن يكون القلب في حالة طبيعية حتى لايصاب بهزة عنيفة من تأثير رد الفعل إذا لم يكن سليما .

ونظراً لعظيم فائدة الحمام البارد سواء أكان (بالدش) أو بالغمر نرى وجوب تعوده ، وذلك باتباعه صيفا حتى إذا أقبل الشتاء صار غير غريب ولا صعب تحمله ، أو بتدرج في حرارة الماء بالهبوط بها من الحرارة إلى البرودة صيفا أو شتاء .

وأراني لا أريد أن أترك هذا الفصل قبل أن أوفيه حقه من العناية بسرد كل ماأعرف من فائدته الصحية ، فهناك أيضا نوعان من الحمامات : **حمام الهواء وحمام الشمس .**

فالأول أذكره لا لأنه للتنظيف كما في الحمام الساخن ولالتنبيهالأعضاء على القيام بوظائفها كما في الحمام البارد ، بل لتنشيط الجلد وتقوية الدورة الدموية وتعويد الجسم تحمل التغيرات الجوية ، وهو مع هذا جامع لكثير من مزايا أنواع الحمامات السابق ذكرها .

وكيفيته أن يتعرض الجسم للهواء عارياً مدة طويلة بشرط أن يكون في حركة دائمة وعلى الأخص في أول عهده بهذا النوع من الحمام كي لايصاب بالبرد ، وبدهي أن الذين يمارسون الألعاب الرياضية في غنى عن هذا الاحتياط بحركات التمارين .

وخير الأوقات مناسبة لذلك هو الصباح عند القيام من النوم وفي المساء

قبل الذهاب إليه . ولكى لايضيع الوقت سدى يحسن أن نقوم بالأعمال التى نؤديها عادة ونحن بملابسنا كغسل الوجه وتنظيف الأسنان وحلاقة الذقن ونحو ذلك عراة الأبدان . وبذلك نكون قد اكتسبنا الوقت وتروضنا وقويت الدورة الدموية وتنشط الجلد وحفظ نضرته .

أما النوع الثانى وهو حمام الشمس فان له فوائد وآثاراً طبية غير التى ذكرت فى الحمامات السابقة جعلت لها منزلة عظيمة فى عالم الطب .

وقديما استعمل (أبقراط) العلاج بالهواء وأشعة الشمس وتكلم عن تأثيرها فى ٢٣ كتيباً . وكان يعالج بهما داء الملوك (والروماتزم) وبعض الاضطرابات العصبية وأمراض الجلد المزمنة وأمراض الكلى والكبد .

وابتدأ فى العلاج بالهواء « هوفيلاند » ببرلين منذ مائة سنة لأن الجو المحيط بالجسم له تأثير على الجسم مباشرة ، ومن المعلوم أن حالة التنفس وعمل القلب والهضم وعمل الكلى تتحسن تمشيا مع بخر العرق .

وأكثر الناس يشعرون بتحسن سريع فى الحالة العامة بعد حمام الهواء مباشرة جسمانيا ونفسانيا ، ويشعر الأنسان بالجوع والميل إلى النوم كما يشعر بهما المستحم بالماء . ونحس بعد حمام الهواء انقباضا فى الأوعية الشعرية للجلد يعقبه امتلاؤها بالدم .

وتغالى فى ذلك بعض الأطباء ، فقاموا بدعوة الشعوب لمعيشة البداوة عراة الأبدان معرضين للهواء وأشعة الشمس ، فصادفت الفكرة إقبالا وتشجيعا ، خصوصا فى ألمانيا وانجلترا فان التعرض لأشعة الشمس ولاسيما فى الأوقات التى تصل إلينا فيها الأشعة فوق البنفسجية يكسب الأنسان فوائدها الجليلة التى منها :

١ — الوقاية من مرض لين العظام والمساعدة على شفائه عند الأطفال كما أنها عامل على نمو أبدانهم فيمكنهم استخلاص ماينقصهم من الأملاح الجيرية

والحديدية والفسفورية والفيتامينات المختلفة كما أنها تفيد فى سرعة التئام العظام المكسورة .

٢ — تمدد الأوعية الشعرية على سطح الجلد فيخف الضغط على الأحشاء الداخلية فتتنبه الدورة الدموية ، وتكون أكثر نشاطا لتوصيل (الأكسوجين) والغذاء إلى داخل الجسم وطرد الفضلات إلى خارجه .

٣ — زيادة كريات الدم البيضاء والحمراء التى بها يزول فقر الدم وتقوى المناعة .

٤ — مساعدة الأعضاء على هضم الطعام ، فتزيد القابلية ، كما أنه يساعد على تنظيم حالة الطمث وغيره مما ينشأ عن فقر الدم .

٥ — تهدئة الحالات العصبية عند المصابين بها ، بحيث ينامون نوما هادئا لايعكر صفوه الأرق ، ويزيل الصداع الناشىء من هياج المجموع العصبى إلى غير ذلك .

٦ — تخفيف الاحتقان عن الكليتين فيزيد إدرار البول ويشاهد ذلك فى حالات المتعرضين للأشعة فوق البنفسجية بالوسائل الآلية .

٧ — تحسين وظائف الغدد الصماء .

٨ — شفاء النزلات الصدرية و (الروماتزم) وانسياب البول عند الأطفال .

٩ — علاج الأمراض الجلدية على اختلاف أنواعها (كالأجزيما) وحب الشباب لأن الأشعة فوق البنفسجية خير مساعد على الشفاء .

١٠ — أصلح علاج للزكام هو الهواء الطلق وأشعة الشمس .

وقصارى القول أنها الحياة ، من القدم وقد كان قدماء المصريين يتخذون رسم الشمس رمزا للحياة . فهى الطبيب وهى الحياة تسرى فى كل كائن على الأرض

ويجدر بنا أن نثبت هنا كل الآراء التى استقيناها من حضرات الأطباء الذين راجعوا الكتاب فى كل أنواع الحمامات لأهميتها من جهة ولأهمية الموضوع من جهة أخرى . هذا الموضوع الذى وضع فيه (أبقراط)الطبيب الأول ثلاثة وعشرين كتيبا كما قدمنا . قال أحد حضراتهم « فى برلين ابتدأ (هو فيلاند) Hufeland يعالج سل الغدد Scrofulosis بأشعة الشمس . وفى البلاد التى لاتتوافر فيها أشعة الشمس بدرجة كافية يعالجون الأطفال بالأشعة البنفسجية الآلية .

ومن وسائل الطب الحديث أن استعمل (برنهارد) Bernhard فى (سانت مورتز)فى سويسرا علاج الشمس بكل نجاح فى السل الجراحى (سل المفاصل والعظام) والتدرن الرئوى . وأهم مافى علاج الشمس :

(١) احمرار الجلد

(٢) تلوين البشرة

(٣) إفراز العرق وما يعقبه من تسرب جزء من حرارة الجسم »

وقال طبيب آخر « لاأوافق على الحمامات الشمسية ، كما هو مفهوم عنها . وقد ظهر لها أخطار خبيثة ذكرتها المجلات الطبية الأنجليزية ، منها احتراق البشرة والنزلات الصدرية المميتة والسل الرئوى إذا تعرض للشمس طويلا ظهر غير المتعود »

ولا يتوهمن القارىء أن فى ذلك تضاربا ، فالأجماع منعقد على فوائد حمامات الشمس والهواء قديما وحديثا ، ولكن الرأى الذى يظهر لأول وهلة أنه معارض اشترط أن لايكون التعرض لها طويلا طفرة واحدة . وبدهى أن الطفرة فى هذا الموضوع بليغة الضرر .

الفصل الثامن

الملابس

الملابس لازمة لوقاية الجسم من المؤثرات والتقلبات الجوية ، كما أن الهواء والغذاء لازمان للانسان ، وليست هي للزينة فقط كما هو المشاهد في أغلب سكان البلاد التي يجب العناية فيها بالملابس تحفظا من الرياح والأمطار والحرارة ، فتراهم يتفننون في الأزياء والزخرفة بما يخرجها عَنْ ملاءمتها للحالة الصحية في كثير من الوجوه .

متوسط حرارة جسم الانسان ٣٦٫٩ درجة مئوية ، وقد تختلف عن ذلك قليلا بالنسبة لاختلاف الحرارة المتولدة في الجسم ، والحرارة المفقودة منه ، فالحرارة المتولدة ترتبط بالغذاء ونوعه وفقدها مرتبط بالأعمال التي يقوم بها الجسم ، — كما مر في فصل الغذاء — وبالملابس التي تستعمل ، وبالامتصاص إذا كان ملاصقا لجسم أقل منه حرارة . وتسعة أعشار حرارة الجسم تُفْقَدُ عن طريق الجلد بالتشعع والتبخير المحسوس وغير المحسوس . وعلى المجموع العصبي تنظيم هذه الحرارة .

وبما أن الملابس مساعدة على الاحتفاظ بالحرارة ، فيجب على الذين يتغذون غذاء ضعيفا أن يتدثروا بالملابس المناسبة لحفظ حرارة الجسم ، مع ملاحظة أن هذه الملابس لاتعوق تهوية البشرة فالتهوية ضرورية للبشرة ضرورتها للرئتين .

ويجب أن تكون أقل مايمكن مع المحافظة على الدفء اللازم واختيارها لايكون إلا تبعا لذلك من حيث مادتها ولونها .

ومن المعروف أن الملابس الثقيلة تدفىء أكثر من الملابس الرفيعة وليس السبب

فى ذلك الثقل أو الخفة ولكن السبب هو وجود الهواء بكمية أكثر فى تجاويف الملابس التخينة منه فى الرفيعة وذلك بالنسبة إلى مادتها .

وبما أن الهواء موصل ردىء للحرارة ، فعلى ذلك يكون تأثير البرد أو الحر فى الجسم أقل لسمك طبقة الهواء المتخللة للملابس التخينة ، فلا تسمح بأن تخرج من الجسم حرارة بكمية عظيمة ولا بأن تدخل إليه حرارة أو رطوبة بكمية عظيمة أيضا . ولكى أقرب ذلك إلى الأذهان أضرب مثلا (بالترموس) الذى يحتفظ بما فيه من حار أو بارد بعيدا عن المؤثرات الجوية لوجود طبقة من الهواء العازل بين جداريه الخارجى والداخلى . ومن الأمثال الريفية السائرة « مايمنع الشرد يمنع البرد » .

وقد وجد أن الصوف والحرير خير مواد الملابس ملاءمة ومحافظة على حرارة الجسم الطبيعية ، لعزل الجسم عن المؤثرات الجوية ، فلا تتأثر حرارته بالجو المحيط به . إلا أن قوة العزل فى الصوف ترجع إلى غير ماترجع إليه فى الحرير . فالقوة العازلة الموجودة فى الصوف ترجع إلى الهواء المملوءة به مسامه — وكثير هى — كحال النسج التخين ، أما قوة العزل فى الحرير فراجعة مباشرة إلى مادته . فالحرير كالهواء موصل ردىء للحرارة .

أما عن اللون ، فأن الملابس وبخاصة التى تضرب إلى السواد تمتص من حرارة الشمس أكثر من البيضاء ، فلبس الناس الملابس الفاتحة الفاقعة الألوان فى الصيف لقلة امتصاصها للحرارة ولبسوا الملابس الملونة التى تضرب إلى الأسود فى الشتاء لشدة امتصاصها للحرارة .

وهناك تفاضل آخر بين مادة الملابس هو تشربها للعرق بعضها بالنسبة للبعض فنجد أن الصوف وهو أنسب الملابس كما تقدم ، يحتفظ بما يتشربه من العرق مدة أطول من غيره بخلاف القطن والكتان والحرير مثلا ، وعلى هذا

لايستحسن أن يـكون ملاصقا للجسم ، بل يستحسن أن نتخذ من الصوف شعارا ومن القطن والـكتان والحرير دثاراً .

ولقد أحسن الناس فى هجرهم الملابس الضيقة والأربطة العائقة ، إلى الملابس الواسعة الفضفاضة التي لاتعوق حركة الجسم عن تأدية أعماله ولا تقف حجر عثرة فى طريق الدورة الدموية . وإن الذين يعودون أنفسهم استعمال الملابس الصحية لايخشون تقلبات الجو وقلما يؤثر فيهم صيفا أو شتاء .

وعلى الأطفال والشيوخ أن تـكون ملابسهم دفيئة لتساعد الأولين على النمو السريع وذلك لأن سطح جسم الطفل بالنسبة لحجمه ، ولتساعد من سطح جسم الـكبير بالنسبة لحجمه ، ولتساعد الآخرين على حفظ حرارة أجسامهم وخصوصا أطرافهم لضعف الدورة الدموية فيها .



الأرادة وأثرها

لاشك أن للأرادة دخلا فى كل شىء فى حياة الأنسان · حيث تدفعه لفعل الخير أو الشر وللأكل والنوم والملبس والنزهة والراحة والعمل .

إنى أرى احتياجي للمال مثلا فتحدث الشهوة للحصول عليه أو لجمعه ؛ فأرغب فيــه ، فتقوى الرغبة ، فأبحث عن طريقه حتى أهتدى وهنا تظهر الأرادة . ومن لاإرادة له لا إنتاج له .

والناحية التى تهمنا من الأرادة هنا هى تلك التى تــكون ذات دخل فى صيانة الصحة وحفظها ، وتــكوين العضلات . ولا تظن أن (مكسك) الرياضى الألمانى المعروف كان مغاليا حينما قال : « إن بالأرادة وحدها تكتسب القوة الجثمانية وإن تسليط الأرادة على العضلات التى يراد تمرينها ، يكسبها الفائدة مضاعفة ، وهى كل شىء فى إنمائها وتقويتها .

فبالأرادة يمكننا أن نوحى إلى أنفسنا أن الصحة آخذة فى التحسن ، وأن الوجه يتورد ، وأن قوتنا تزداد يوما بعد يوم ، وأن بوادر الصحة بادية علينا ، فان لهذا الأيحاء تأثيره الحسن فى كياننا . ويقول (أوجين ساندو) من ناحية أخرى « إن الحداد الذى يعمل بمطرقته الثقيلة طول يومه تقريبا ليست له عضلات قوية مكونة تكوينا متينا ، ذلك لأنه لم يسلط إرادته على عضلاته وكيفية إنمائها ، ولــكنها كانت مسلطة لأنجاز عمله أو لأصابة هدفه فقط ، فلو وجهها إلى عضلاته ما أمكنه أن يعمل بمطرقته ربع المدة التى يعملها يوميا ولما أمــكنه أن يصيب الهدف » . وهذا صحيح من الوجهة الفنية ، شأن راكب الدراجة والعدّاء ، كلاهما يسلط إرادته على قطع المسافة بسرعة وبدون كلال ، ولو اتجهت هذه الأرادة إلى تقوية عضلات الرجلين ما أمكن أحدهما أن يقطع ربع هــذه المسافة

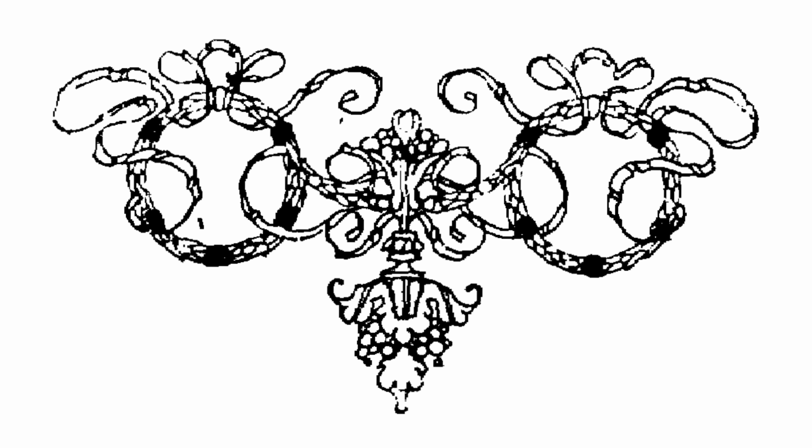
بالسرعة المطلوبة ، وإن استفادت بذلك عضلات ساقيه من حيث القوة والتكوين .

فالعداء وراكب الدراجة لهما عضلات نحيفة ثابتة على العمل كضارب المطرقة (الحداد) السابق الذكر فلو قيست عضلاتهما إلى عضلات من يربى جسمه أو إلى مصارع أو رباع لوجدت عضلاتهما نحيفة غير قوية بالنسبة إلى الذين اتجهت إرادتهم إلى تقوية عضلاتهم وتربية أجسامهم مع التفاوت العظيم بين الفريقين فى حركاتهما كثرة وقلة ، يؤيد ذلك دقاق البن المعروف بالقطر المصرى ، فانه يحمل قضيبا من الحديد لا تقل زنته عن خمسة عشر كيلو جراما ، ويعمل به طول يومه تقريبا وربما رفعه آلاف المرات يوميا السنين عديدة ، وبالرغم من ذلك تجد أن عضلات ذراعه المستعملة فى هذه العملية ضعيفة القوة والتكوين لأسباب أولها الأجهاد الطويل ، وثانيها قوة الصبر المكتسبة من الممارسة ، ثالثها وأهمها عدم توجيه الأرادة إلا لأنجاز عمله الذى هو مكلف إياه .

يستنتج من كل ماتقدم ، أن تسليط الأرادة على العضلات حين العمل على تقويتها ، يقلل عدد مرات التمرين ، ويضاعف قوة هذه العضلات ، وإن كل إنسان يمكنه أن يكون قويا مادام عقله وإرادته قوية يزاول بهما الألعاب ويسلطهما على عضلاته ، ولقد فاجأنى شيخ مثقف وأنا أقرأ عليه ما كتبت بقوله « إنى صرت رجلا متقدما فى السن وليس لدى الوقت الكافى للتمرين بالنسبة لكثرة أعمالى وضعف صحتى ، فأجبته قائلا « إذا كانت الرغبة سهل الطريق ، ومن كانت له رغبة فله القوة والأرادة » وضربت له مثلا مانراه فى كثير ممن ولدوا أو نشأوا مقطوعى الأيدى ، إذ وجهت الحاجة إرادتهم إلى الاستعاضة من هذا النقص ، فمرنوا أرجلهم على كثير من أعمال اليدين ، كالحياكة ، وتناول الطعام ، وتصفح الكتب ، والرسم ، والكتابة وغير ذلك ، وأظنك قد شاهدت أو سمعت بأمثال هؤلاء .

« وإن تقدمك فى السن وكثرة أعمالك لايحولان دون ممارستك للألعاب الرياضية ، فقد كان معظم رجال الأعمال العالميين أمثال المرحوم (ألبرت) ملك البلجيك والسير (لانكستر) والكونت (تولستوى) و (هربرت سبنسر) و (غلادستون) وغيرهم من العظماء الخالدين أمثال لورد (بادنباول) و (جون روكفلر) وغيرهما يمارسون الألعاب الرياضية رغم تقدمهم فى السن وكثرة أعمالهم »

فالأرادة تقوى العزيمة فينجح العمل ،فأذا عزم الأنسان بعد اللعب بالأدوات أن يكون ملاكما أو مصارعا أو ربّاعا فأنه لا ينجح فى إحدى هذه النواحى إلا إذا مرن إرادته من الابتداء حتى إذا صار ربّاعا مثلا : أمكنه تسليطها على عضلاته ، فتقوم بعملها دفعة واحدة متآزرة ولا يمكنك رفع ثقل مادمت واهن الأرادة . كذلك الحال فى المصارعة والملاكمة بل إن جميع الأعمال لاتفوز بدونها



الباب الثانى

ألعاب سويدية

تمهيد :

رحم الله زمانا كنا فيه نزاول الألعاب السويدية بما لها من شدة ونشاط فكنت ترى اللاعبين وقد وقفوا فى ساحة اللعب كأنهم قضب خيزرانية تنثنى وتستقيم وتنكمش وتتمطى وتقصر وتطول أو كأنهم الغصون اللدنة تعلو وتهبط وتتلوى بفعل الهواء .

وكان اللاعبون فى تلك الأيام الخالية يأتون بتلك الألعاب فتكاد تلمس بيدك حرارة حماسهم ، وتأخذك نضرة وجوههم ، وقد تصببت أجسامهم عرقا . وهنا تتجلى الرياضة بأسمى معانيها ويتحقق الغرض منها .

أما فى أيامنا هذه ، فالألعاب السويدية تكاد تكون آلية ، تبدو عليها مظاهر الخمول والجمود وتتوافر فيها الطراوة والرخاوة ، يلتفت فيها إلى المظهر ، دون الجوهر .

فالحركات فيها اتساق ونظام ، ولكن ليس فيها حماس وإقدام ، وإنا لنوشك أن نعدم فوائد هذه الألعاب إذا نحن لم نتدارك هذا النقص فيها .

والأنسان فى عصره الأول كان يسكن الكهوف ويتسلق الأشجار ، ويقنص الطير والحيوان ، وكان فى أحضان الطبيعة حرا ، يتلقى عليها كيف يستريض ، وكيف يقوى ، وكيف يتخذ من حركاته الطبيعية ومظاهر التماسه للعيش ضروبا من الرياضة البدنية الطبيعية .

وكان له من الطير والحيوان خير مرشد فى هذه الألعاب ، فكان يتعلم منها فى اختبائها كيف ينحنى ، وفى اكتشافها كيف يتمدد ، وفى سكونها كيف ينبطح وفى تحفزها كيف ينكمش . أو كيف يجمع أعضاءه بعضها إلى بعض تحفزا للوثوب أو للاختفاء .

أنظر إلى القط مثلا وهو أقرب الحيوانات إلينا . مالنا لا نحاكيه فى تمطيه ولهوه ، وحركاته وسكناته ، عنيفها وضعيفها ، سهلها وصعبها ، سريعها و بطيئها ؟ أنظر إليه فى مداعبة نفسه بكرة يلهو بها ، أو خيط يتدلى إليه فيعلق به تارة و يتركه أخرى ! كل هذه تمارين رياضية طبيعية يجب أن ينسج الأنسان على منوالها .

وهنالك الأفعى فى تلويها حركة رياضية يجب أن نحاكيها ، ولعمرى إن سيداتنا وآنساتنا أولى بمحاكاتها فيما يباشرن من أنواع الحركات فأن فى هذا التلوى مشقاً لأجسامهن ، وضمورا لخصورهن ، وهى أنسب لمرونة أعضائهن .

كلمة فى تربية الأطفال

نعتبر العناية بتربية الأطفال وتكوينهم طبقا لقواعد علم التربية الحديثة وأصوله ، من أهم عوامل نبوغهم وتحسين أخلاقهم و بالتالى تعتبر من أسباب رقى الأمم وتقدمها .

ولا نريد فى هذه العجالة أن نبسط القول فى أصول ذلك العلم و إنما نعرض فقط للناحية الرياضية وهى التى نعتبرها أهم نواحيه ، فنقول ، « حينما يتعلم الطفل كيف يمشى وحيدا يجب أن يترك له مطلق الحرية فى حركاته ولعبه ، و يجب ألا نقيده بشىء ، مالم نخش أن يصيبه ضرر ، أو أن يلعب فى الأوساخ ، و يجب كذلك إمداده بالأدوات التى تساعده على الحركة ، كالكرة والعجلات والفؤوس الصغيرة وغيرها ، و يجب كذلك إمداده بأشياء تساعده على تفتق

الذهن ، والتفكير ، وسرعة التفهم ، وبث روح الفنون الجميلة فيه ، كالدمي والحدائق الصغيرة يرتبها ، والمنازل من قطع مربعة من الخشب يبنيها ، وغير ذلك مما فصله المربي العظيم « فروبل » والمربية الكبيرة « منتسورى »

ولتخفف عنه ملابسه أثناء لعبه بقدر الأمكان وحبذا لو كان حافي القدمين عاري البدن ليتعرض للشمس ، فيكتسب منها الأشعة فوق البنفسجية ، حتى يصل إلى سن تمكنه من تفهم الحركات النظامية وأظنها سن السابعة

ويستحسن أن يكون معه بعض أقرانه حتى تستهويه الجماعة ، فيثابر وينافس ولا يمل ، وعلى القائمين بمراقبة هذه الألعاب النظامية من الآباء والمربين وأولى الأمر ترغيب الأطفال فيها وتقريبها إلى نفوسهم ، بحيث لا يعلمونها لهم كدرس يجب عليهم أداؤه ، بل كألعاب ليس فيها شيء من التسخير والإجبار والضغط ، حتى لا يشعروا بالملل والتعب ولا يلجأوا إلى الهرب ، بل تغرس في نفوسهم فيندفعون إليها بمجرد النداء فرحين متهللي الوجوه وهم على استعداد لها ، ينتظرونها في كل وقت ، ويصبح هذا الميل للألعاب طبيعة فيهم ، فإذا شبوا كان ميلهم إليها نتيجة الغرس الحسن ، ويومئذ تراهم أبطالا يندمجون في الأندية الرياضية ، أو يخصصون في منازلهم الغرف الواسعة الحسنة التهوية والتي لا أثاث فيها والتي تتخللها أشعة الشمس لألعابهم ، وبها الأدوات الرياضية مرتبة بعناية ، أو يلعبون في حديقة أو فناء متسع أشبه شيء بناد صغير به كل مايلزم .

وإذ ذاك تدب في نفوسهم روح الطموح ، وتظهر عليهم علائم النبوغ ، ويشرق لهم فجر المستقبل الباهر ، في أبهى حلل الصحة والنشاط والكمال .

كلمة الى السيدات

لايعلم الكثير من الناس فائدة الألعاب الرياضية للمرأة ، فهى الوسيلة للجمال الطبيعى من نضرة البشرة وتورد الخدين ، وجمال القوام ، وتناسق الأعضاء ، تغنيها عن المساحيق والألوان ، وتميزها من قريناتها بعدم الغش والخداع .

فالسمنة مثلا وهى ترهل الجسم واسترخاء البطن وتهدل ماتحت الذقن مما يوهم بتقدم السن إنما هو لعدم الالتفات إلى الألعاب : ذلك مانراه فى نساء الأسر الكبيرة بخلاف من تعودن الألعاب الرياضية من النساء ، كالراقصات و (البهلوانات) اللائى يظهرن فى خفة الحركة والرشاقة والمرح ، والقوام المعتدل ، والبطن الضامر ، إلى سن متقدمة مع ذلك توهم بالشباب نتيجة الألعاب الرياضية التى يقمن بها . ولا يظنن القارىء أننا ندعو إلى الرقص أو البهلوانية ولكن فى هذا دليلاً على ماللحركات المنظمة من الأثر فى انسجام أجسام السيدات فلا عجب أن تعنى جميع المدارس بتخصيص حصص للرياضة السويدية ، وتفرض على البنين والبنات القيام بها من ثنى الجذع ومده ، وكذلك الأطارف والسلسلة الفقرية التى تساعد على النمو السريع ، واعتدال القامة ، وتناسب الأعضاء الذى هو أهم مظاهر جمال المرأة .

إن تقوية أجسام النساء ضرورية للقيام بواجبات المنزل ولتأدية حاجة أزواجهن على مايرام ولتحمل أوجاع الحمل والوضع ، وذلك مانراه فى كثيرات من الفلاحات اللواتى يمارسن معظم أشغال الفلاحة مع أزواجهن فى القرى والحقول ، فانهن يلدن فى الطرق والقطارات دون ألم يذكر ، نتيجة العمل المتواصل العضلى بينما نجد ربات الأسر العريقة مترهلات الأجسام بالشحم لأنهن لايباشرن أعمالا خوف النحافة التى هى على حد معتقدهن ظاهرة من ظواهر الفقر . وكثيرا مايؤدى الوضع بحياتهن أو بحياة المواليد .

كلمة الى الشيوخ

لتقدم السن دخل فى ضعف الجسم عامة . من تصلب الشرايين وعدم مرونة الأعضاء ، وتجعد الجلد . وانحطاط القوى . الخ ... ولكن للرياضة البدنية عند المتقدمين فى السن أثراً طيباً إذ تحفظهم من كل ماتقدم . قال أبو الرياضة البدنية (الدكتور فون كروجو يسكى) : « إنى أشعر وأنا فى سن الستين بصحة لم أعهدها فى سن الثلاثين » . . . . . .

ذلك لأنه مارس الألعاب وهو فى سن الأربعين ، ومن ذلك مانراه أيضا فى رجال الحربية من أنهم يعمرون طويلا ، بما يتمتعون فى حياتهم من نعيم الصحة مع حفظ نشاطهم وقواهم العقلية إلى عمر طويل بحكم طبيعة أعمالهم

ولعله اتضح من هذا الأيجاز فائدة الرياضة للشيوخ مع مسيس حاجتهم إلى القوة وعجزهم عن قليل الأعمال حيث لارجعة بهم إلى عصر القوة والعنفوان ، عصر الشباب ، ولكن الرياضة البدنية تجعل من كهولتهم شبابا ، ومن ضعفهم قوة ، ومن عجزهم قدرة .

إرشـــادات

١ — استعمل الشهيق والزفير فى لين ، وعمق عند مباشرة التمرينات البطيئة ، أما السريعة فأليق بها التنفس العادى المنتظم بحيث لاينقطع بتاتاً .

٢ — أوغل فى تمارينك برفق فابدأها بالسهولة ، وتدرج بها من السهولة واللطف إلى الصعوبة والعنف ، بحيث لاتكاد تشعر بتعب لأنك وصلت إلى هذا العنف بالتدريج غير المجهد ، حيث ان الدورة الدموية تدرجت فى سيرها ، ثم تدرج كذلك من الشدة والعنف . إلى السهولة واللطف ، حتى ينتهى التمرين

لأن مفاجأة القلب بتعاقب حالتى السكون والعنف المتضادتين عليه يفجؤه ويؤذيه [1] .

٣ — يمكن الجمع بين حركتين أو أكثر بحيث تخرج فى مجموعها كتمرين واحد مركب قائم بنفسه .

٤ — أتبع التمرينات المركبة أو العنيفة بحركات التنفس العميق لكى يأخذ الدم كمية (الأكسوجين) اللازمة له ، ويوصل المواد المحترقة من أنحاء الجسم إلى أعضاء الأفراز

٥ — تجب الاستراحة بعد كل تمرين مركب حتى يسترد الجسم نشاطه للتمرين الذى يليه .

٦ — تنبغى العناية بالإرشادات الفنية للتمرينات فأن لها أثرا هاما فى توقى إصابات قد تحدث من إهمالها كما يحصل أحيانا للمبتدئين . ومن ذلك مثلا أن بعض المدربين يكلف الفتيات تمريناً شاقاً لم يمهد له بتمرينات أخرى خفيفة مثل الالتواء إلى الخلف حتى يتقوس الجسم ، فاذا لم يسبق مثل هذا التمرين مايلين عضلات الجسم خصوصا الخاصرة تتعرض اللاعبة لتمزق الأغشية الداخلية وخصوصا الحساسة فى الفتاة . فيجب والحالة هذه ألا تكره اللاعبة على القيام بمثل هذه الحركات إلا بعد التدرج اللازم .

٧ — الإجهاد فى التمرينات مضر كل الضرر

٨ — يجب فحص اللاعبين طبيا قبل أداء الألعاب العنيفة فربما يكون

---

(١) ألا ترى أن السائس يسير بالجواد على مهل عقب السباق أو بعد الانتهاء من رحلة طويلة ؟ دكتور عبد الخالق سليم

بهم مايمنعهم عنها فيجب إذن أن يقتصروا على الألعاب الخفيفة (١)

٩ — إليك جملة تمرينات تتفق فوائدها، فاختر منها مايروق لك . أو استبدل بها غيرها من نوعها من حين إلى حين (من باب التنويع) حتى لاتسأم . و بينها تمارين خاصة بداخل الجدران و بعضها مما يمكن ممارسته فى أى مكان .

تمرينات ســـويدية

ابتدىء أولا بالمشى البطىء إلى السريع حتى يصير المشى عدواً على أطراف الأصابع أو القذف أوالحجل أو قذف الكرة مدة لا تزيد على ثلاث دقائق حتى تسرع الدورة الدموية فينتشط الجسم ثم يعقب ذلك خلع الملابس إلا القليل مما يستر الجسم لكى لايتعرض اللاعب للبرد و بخاصة فى فصل الشتاء ثم اشرع فى التمرين مع مراعاة الأرشادات السالفة الذكر وخصوصا رقم (٢) .

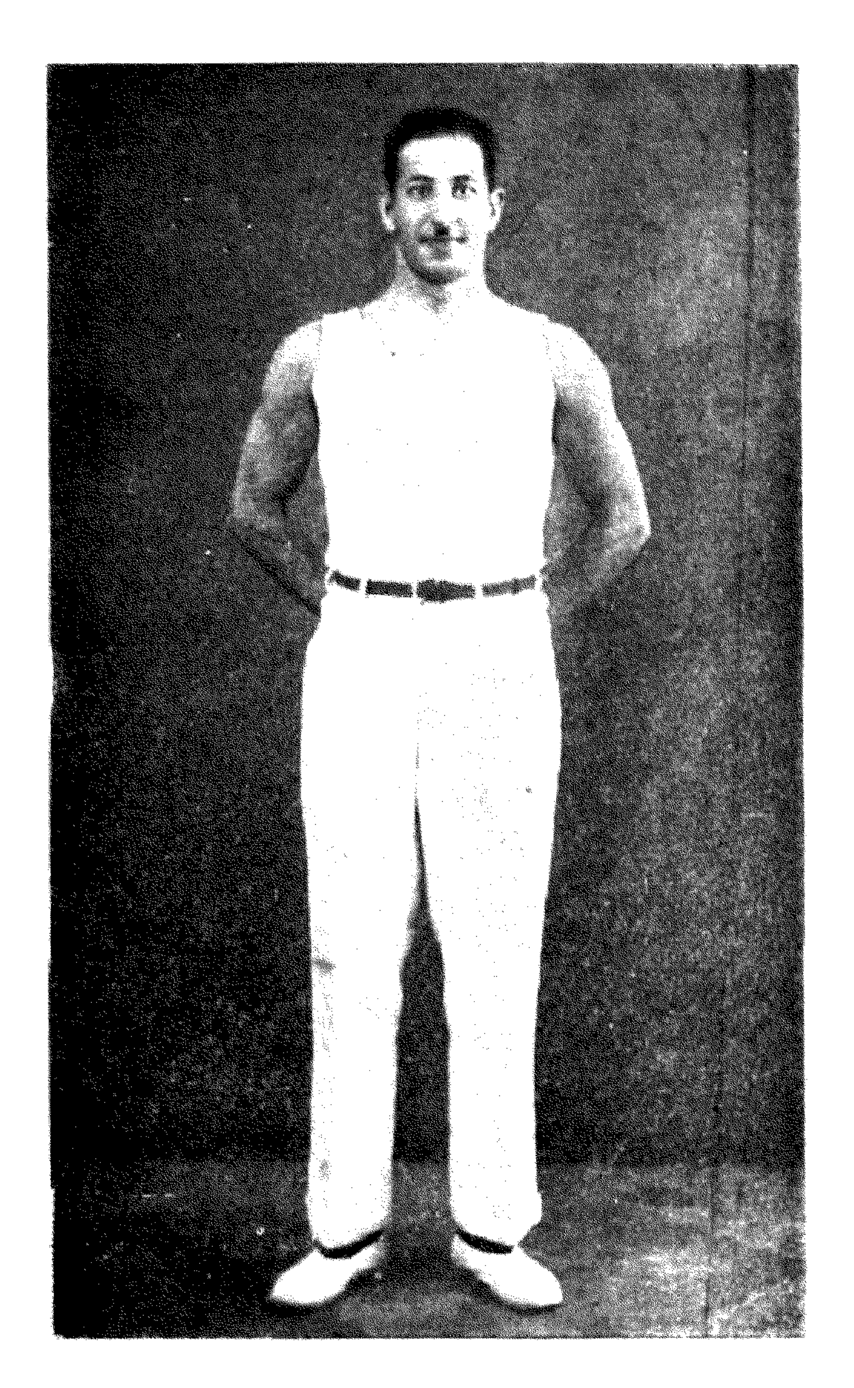
وعلى المبتدىء ألا تزيد مدة تمرينه على ربع ساعة يومياً مع زيادة خمس دقائق كل بضعة أشهر، و يتخذ حركة أو اثنتين من كل تمرين يؤديها بالأتقان اللازم ثم يختم التمرينات كلها بحركات التنفس .

وسأبين الدفعات اللازم عملها لكل تمرين ، والعضلات الرئيسية المهمة التى تتحرك حتى تكون على علم بها ولا تختار من التمرينات التى يكثر فيها تحريك عضلة واحدة فى عدة تمرينات توقيا لأجهادها .

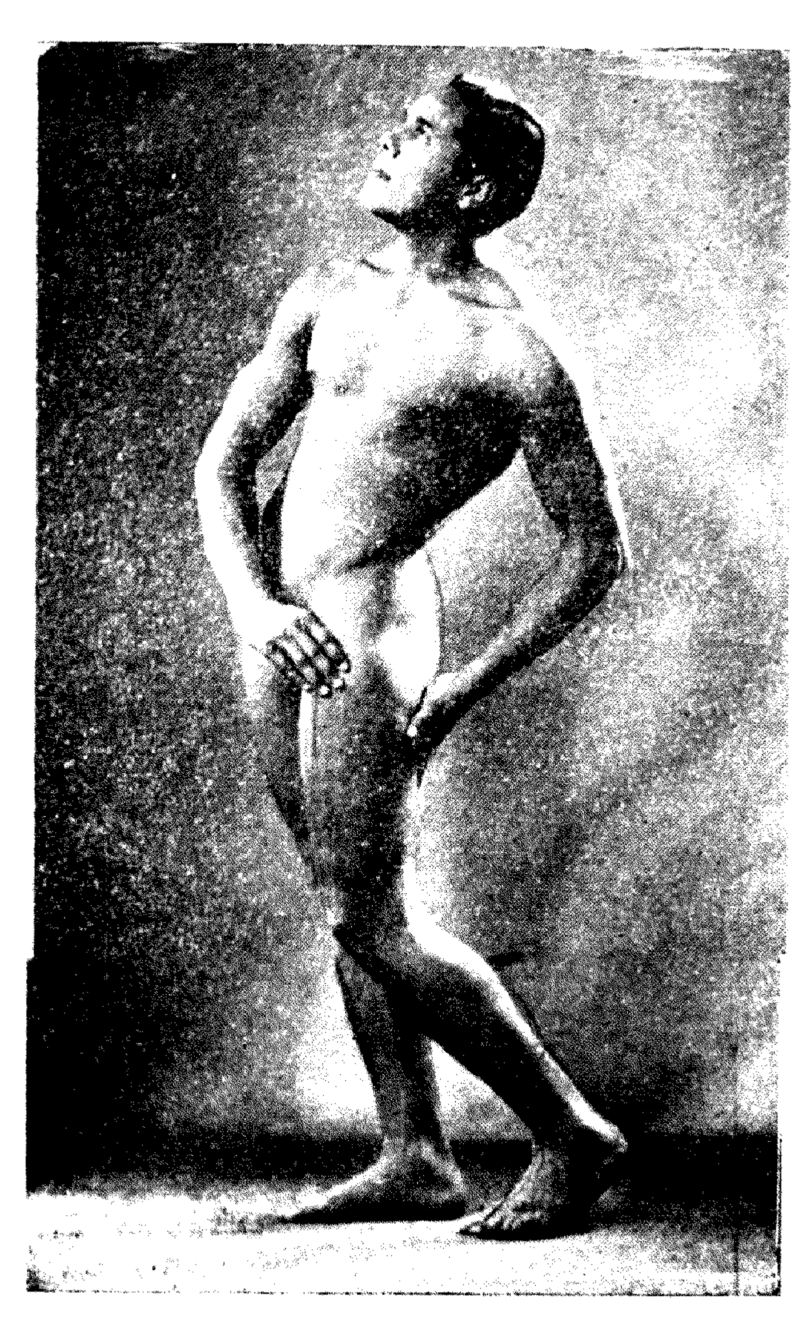
---

(١) يستحسن فحص الرياضيين طبيا من حين الى آخر . على سبيل النصيحة والاطمئنان .   دكتور منجي جعيصة

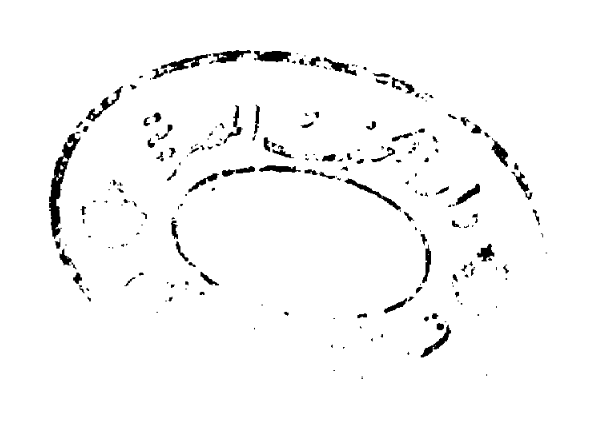




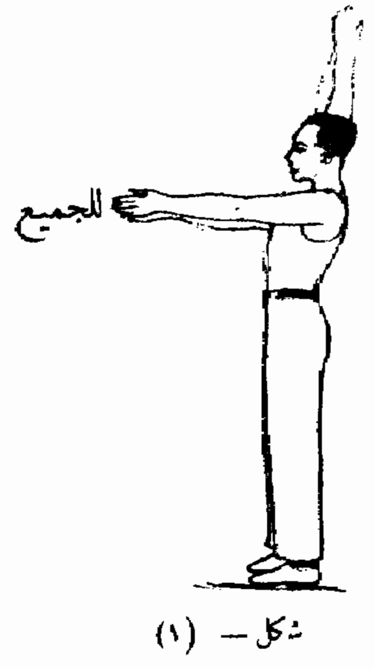
الأستاذ محمد خليل



مراد خير الدين



حركات التنفس



شكل — (١)

(١) الاستعداد — قف معتدلا مشدود الساقين مرتفع الصدر وذراعاك إلى جانبيك ممدود أصابع الكفين وشكل مشطى القدمين كرقم ٧

الحركة — ارفع يديك ممدوتين من الأمام ببطء حتى أعلى الرأس مع رفع العقبين [١] والشهيق بلين وعمق من الأنف حتى يمتلىء الصدر هواء .

ثم اهبط بالعقبين واليدين من الجانبين وراحة الكف إلى أسفل ببطء مع الزفير بحيث تتمشى الحركات جميعها معاً (أنظر شكل ١)

(العضلات المتحركة) : الصدر ـ الكتفان ـ المنكبان [٢] ـ الثديان ـ الظهر

(دفعات التمرين) : كرر هذا التمرين نحو خمس مرات ثم زد عليها مرة كلما أمكن



شكل - (٢)

(٢) الاستعداد — ضع يديك فوق حرقفتيك [٣] بحيث تكون الأصابع إلى الأمام والأبهام إلى الخلف أو ما يعبر عنه بكلمتى : الوسط ثابت مع الضغط إلى أسفل باليدين .

الحركة — الشهيق مع رفع العقبين والمرفقان [٤] يتجهان إلى الخلف ويميل الجذع [٥] مع الرأس الى الخلف أيضا مع تصويب النظر إلى أعلى .

---

(١) الكعبين (٢) مابين الكتف والرقبة (٣) عظام الحوض (٤) الكوعين
(٥) الجزء العلوى للجسم

ثم الزفير مع رجوع أعضاء الجسم ببطء إلى موقف الاستعداد، انظر شكل (٢)

(العضلات المتحركة) الصدر — الظهر — المنكبان — الرقبة — الوسط

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين خمس أو ست دفعات ثم زد عليها دفعة واحدة أسبوعيا .

(٣) الاستعداد — قف معتدلا كالتمرين الأول :

الحركة — الشهيق مع رفع العقبين واليدين من الجانبين إلى أعلى الرأس حتى يتقابل الكفان والنظر إلى أعلا متحرك الرأس بحركة اليدين .

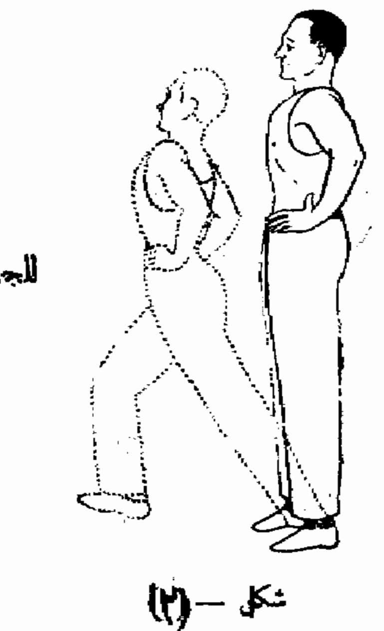
ثم الزفير أثناء هبوط العقبين ونزول الذراعين مشدودين إلى الجانبين .

(العضلات المتحركة) الصدر — الكتفان — المنكبان — الرقبة

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو خمس أو ست مرات ثم زد عليها مرة واحدة كل أسبوع .

وهذه التمارين الثلاثة تتفق فوائدها فاختر منها ونوع فيها كيف شئت

(حركات الرجلين)



للجميع

شكل — (٣)

(١) الاستعداد — الوسط ثابت مع ضغط اليدين إلى أسفل وارتفاع الصدر إلى أعلى .

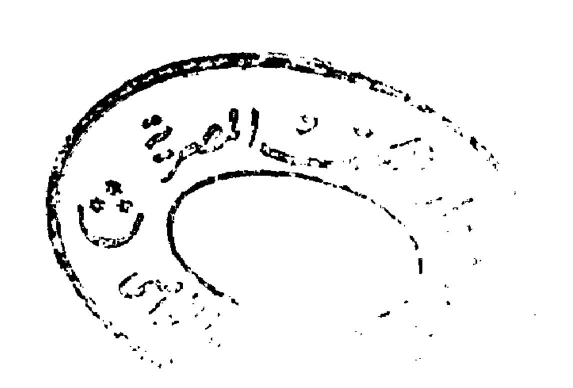
الحركة — إضرب الأرض بالقدم اليمنى أو اليسرى إلى الأمام طعنا[1] بخفة على المشط منحرفة جانبا مسافة متزنة واضغط عليها بثقل الجسم مع ثني الركبة الأمامية وثبات القدم الخلفية بأكملها على الأرض واستقامتها مع الجذع والرأس معاً . ارجع إلى الوضع الأصلي بدفع الأرض بخفة بالقدم الأمامية ثم عاود الكرة بالقدم الأخرى — بالتبادل — انظر شكل (٣) .

---

(١) ضرب الأرض بالقدم وثني الركبة الأمامية



الترويض في الخلاء.



(العضلات المتحركة) عضلتا الساقين — الفخذان — الأليتان.

(دفعات التمرين) : كرر هذا التمرين خمس دفعات بكل قدم . ثم زد عليها دفعة واحدة كل أسبوع . حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة لكل قدم

(٢) الاستعداد — الوسط ثابت أو الوقوف معتدلا .

الحركة: تكون كالتمرين السابق ولكن الطعن أو حركة القدم الأمامية تكون إلى الأمام عوضا عن الجنب مع رفع إحدى الذراعين إزاء الأذن لتتجه إلى الأمام مع ضرب القدم الأمامية للأرض بخفة والذراع الأخرى إزاء الرجل الخلفية المشدودة التي ترتكز على أطراف أصابع القدم وفي خط مستقيم مع الجذع والرأس والذراع العليا — حاول ذلك بالتبادل .

(العضلات المتحركة) : الرجلان — المنكبان — الظهر — الكتفان — الأليتان .

(دفعات التمرين) : كرر هذا التمرين خمس مرات بكل قدم (بالتبادل) ثم زد عليها دفعة واحدة كل أسبوع إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة بكل قدم

(٣) الاستعداد — (أ) قف واليدان على الصدر مثني الساعدين [١] على العضدين [٢] بحذاء الكتفين وراحتا الكفين إلى أسفل ممدود أصابع اليدين متلاصقة .

أو (ب) قف معتدلا

الحركة (أ) الطعن إلى الأمام



للجميع

شكل — (٤)

كتمرين رقم ١ أو كتمرين رقم ٢ مع مد الذراعين إزاء الكتفين في استقامة واحدة أشبه بجناحي الطائر في طيرانه شكل (٤)

(١) من المعصم الى الكوع (٢) سمانة الذراع من الامام

(ب) الطعن إلى الأمام مع رفع الذراعين مشدودتين إلى أعلى — إما من الجانبين أو من الأمام — والرجل الخلفية مشدودة جدا والجسم مائل إلى الأمام مرتكز على الرجل المتحركة الأمامية . حاول ذلك بتبادل القدمين .

(العضلات المتحركة) : الرجلان . العضدان . العضلة[1] الثلاثية . الظهر . الأليتان ... إذا كنت فى موقف ثنى الساعدين على العضدين والذراعان إلى الجانبين

والرجلان . الكتفان . المنكبان . الظهر . الأليتان .... إذا كنت فى موقف الاعتدال .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين خمس مرات بكل قدم ثم زد مرة أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة لكل قدم .

(٤) **الامتداد** — الوسط ثابت والصدر مشدود والرجل اليمنى على اليسرى متقاطعتين واليمنى (الأمامية) مثنية الركبة قليلا ومرتكزة على أطراف الأصابع واليسرى على استقامتها

الحركة — ارسم بالرجل الأمامية دائرة (بقدر الإمكان) إلى الخلف مارة بالقدم المثبتة متجهة إلى خلفها مع ثنى الركبة التى صارت أمامية محملا إياها ثقل الجسم منتصب الجذع عمودى الساق والنظر إلى الأمام شكل (٥)

للجميع

شكل — (٥)

(العضلات المتحركة) : الرجلان — الوسط — الأليتان

(دفعات التمرين) يكرر خمس أوست مرات بكل قدم ثم يزاد عليها دفعة أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة لكل قدم .

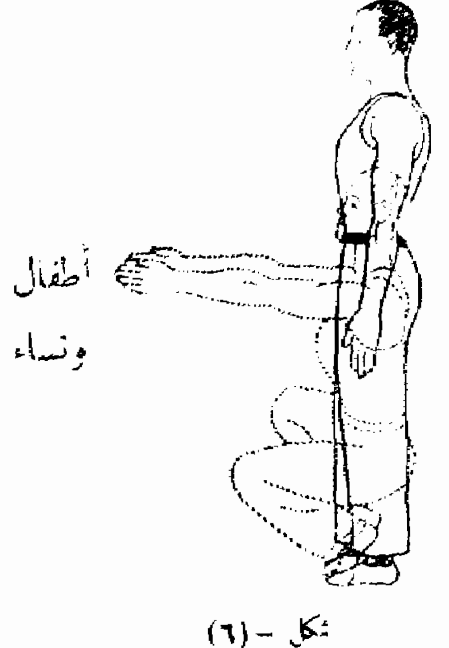
---

(١) عضلة الذراع الخلفية المقابلة للسمانة

(٥) **الاستعداد** — قف معتدلا .

الحركة (أ) ارتفع على مشطى القدمين ، ثم اجلس القرفصاء مع فتح الركبتين إلى الجانبين واليدان ترتفعان حتى استقامة الكتفين من الأمام ببطء أثناء الجلوس شكل (٦)

(ب) أو ارتفع على مشطى القدمين ثم اجلس القرفصاء مع فتح الركبتين إلى الجانبين وارفع اليدين حتى استقامة الكتفين من الجانبين ببطء أثناء الجلوس شكل (٦)



شكل - (٦)

أطفال ونساء

أو (ج) ارتفع على مشطى القدمين ثم اجلس القرفصاء مع فتح الركبتين إلى الجانبين وارفع اليدين إلى أعلى الرأس من الجانبين أومن الأمام مع عدم ميل الجذع فى كل الحالات المذكورة وارتفاع الصدر دائما . وهو من افيد التمرينات لتقوية الرجلين ولكن لايجب تكراره بكثرة لأنه مجهد للقلب

(العضلات المتحركة) الرجلان ـ الكتفان ـ المنكبان ـ الظهر

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو ثلاث دفعات ثم زد عليه دفعة أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة يومياً

(٦) **الاستعداد** — انحنى على الأرض مرتكزة على أصابع اليدين وعلى أطراف أصابع القدمين كمثلث قاعدته الأرض

شكل (٧)

نساء ينظم أوقات الطمث

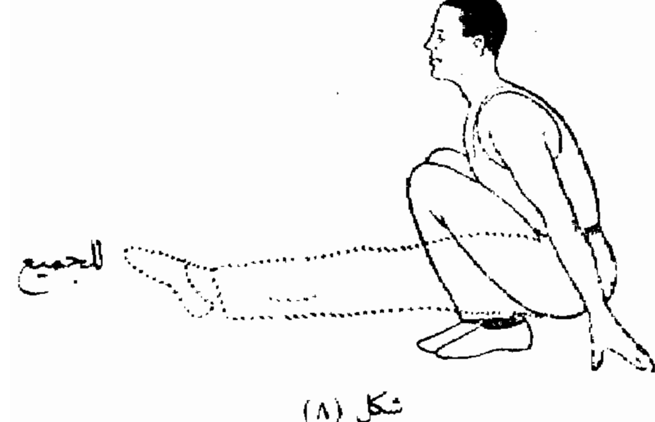
الحركة امشى على أربع بتحريك اليد اليمنى تتبعها

الرجل اليمنى ثم اليد اليسرى تتبعها الرجل اليسرى ، ثم ارجعى إلى الخلف بنفس الطريقة شكل (٧) .

(العضلات المتحركة) الرجلان — الذراعين — الخصر — الكتفان — البطن ـ الثديان

(٧) **الاستعداد** — اجلس القرفصاء حتى يلتصق فخذاك بصدرك والركبتان إلى الأمام والذراعان مشدودتان إلى الوراء بقدر الإمكان مرتكزا على أصابعهما أرضا امدد رجليك بالتبادل إلى الأمام على استقامتهما مشدودتى المشطين شكل (٨)

(العضلات المتحركة) الرجلان البطن .

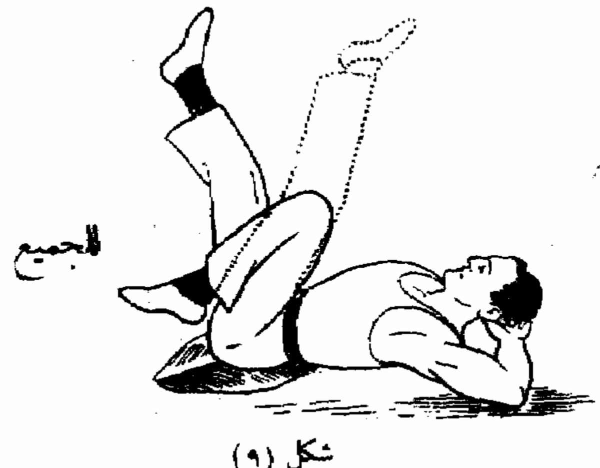


شكل (٨)

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين ثمانى مرات بكل قدم ثم زد عليه دفعة أسبوعيا لكل قدم . حتى تصل إلى العشرين .

(٨) **الاستعداد** — استلق على ظهرك وضع وسادة تحت الأليتين ويداك إلى جانبيك أو ضع يديك بدلا من الوسادة تحت إليتيك

الحركة — ارفع رجليك إلى



شكل (٩)

أعلى (زاوية قائمة) مع جسمك ثم حركهما بالتبادل كالمشى أو العدو من البطىء إلى السريع تدريجيا ثم من السريع إلى البطىء حتى النهاية شكل (٩) .

(العضلات المتحركة) الرجلان ـ البطن

(٩) **الاستعداد** — اركع على ركبتيك وذراعاك إلى جانبيك .

للجميع

الحركة — ارفع يديك مستقيمتين إلى أعلى الرأس من الأمام بشدة وبسرعة فى نصف دائرة ، فتقوم واقفاً . أنظر شكل (١٠)

(العضلات المتحركة) : الرجـــلان . الـكتفان . المنكبان . الظهر .

شكل (١٠)

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين خمس مرات ثم زد عليها مرة واحدة أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة مرة .

(١٠) **الاستعداد** — قفى معتدلة

نساء

الحركة — اقفزى بحركة رشيقة سريعة إلى الأمام فى الهواء على أحد مشطى القدمين بفرجة متسعة كالعدو أو القفز الطويل مع تحريك الذراعين فى دائرتين والصدر مشـــدود . انظرى شكل (١١)

(العضــلات المتحركة) الفخذان — الساقان — الـكتفان — المنكبان — الظهر .

شكل (١١)

وهذا التمرين الأخير مثل صادق لحركات الأنسان الفطرية

حركات الرقبة



أطفال
وشيوخ

شكل (١٢)

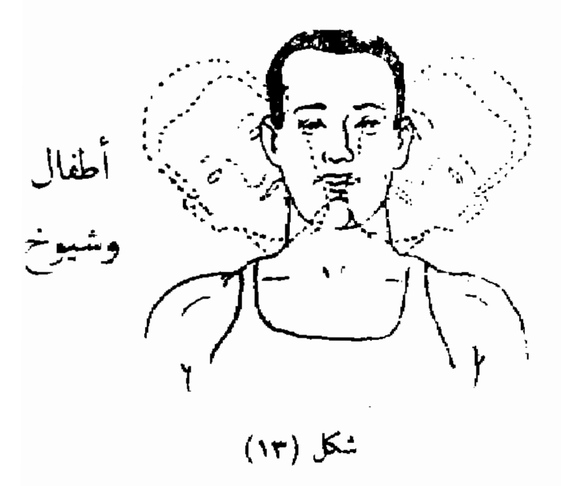
(١) **الاستعداد** — قف معتدلا مشدود الساقين مشتبك أصابع اليدين إلى الخلف واجذبهما إلى أسفل ما أمكن .

الحركة — (أ) اضغط برأسك بشدة و بطء إلى الأمام والذقن إلى الداخل حتى تلتصق الذقن بالصدر ثم ارجع إلى الموقف الأول بشدة و بطء انظر شكل (١٢)

(ب) اضغط برأسك بشدة و ببطء إلى الخلف والنظر إلى الأعلى مرتفع الصدر مع رفع كتفيك إلى أعلى إلى الخلف . انظر شكل . (١٢)

(العضلات المتحركة) الرقبة — الصدر — الظهر — المنكبان — الثديان

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين أربع أو خمس مرات إلى الأمام وكذلك إلى الخلف ثم زد عليها دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصل إلى عشر دفعات لكل



أطفال
وشيوخ

شكل (١٣)

(٢) **الاستعداد** — الوسط ثابت مع ضغط اليدين إلى أسفل مرتفع الصدر

الحركة — حرك الرأس بالميل بشدة و بطء دفعة إلى اليمين وأخرى إلى اليسار مع عدم تحريك الكتفين انظر شكل (١٣)

(العضلات المتحركة) الرقبة

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين خمس مرات لكل جهة ثم زد مرة أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة مرة لكل جهة


شكل (١٤)

أطفال وشيوخ

(٣) **الاستعداد** — قف معتدلا والذقن إلى الداخل . انظر شكل (١٤)

الحركة — التفت بشدة و ببطء إلى اليمين دفعة وإلى اليسار دفعة (إلى آخر ما تستطيع)

(العضلات المتحركة) الرقبة

(دفعات التمرين) يكرر هذا التمرين ثمانى مرات ثم تزاد دفعة أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة .


شكل (١٥)

أطفال

(٤) **الاستعداد** — الوسط ثابت

الحركة — حرك رأسك راسما دائرة دفعات متكررة إلى اليمين ثم أخرى إلى اليسار مع عدم تكرار الدفع بكثرة خشية الدوار . انظر شكل (١٥)

(العضلات المتحركه) : الرقبة

(دفعات التمرين) يكرر أربع دفعات إلى اليمين وأخرى إلى اليسار و يزاد دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات لكل جهة

حركات الجذع

(١) الاستعداد — (ا) قف معتدلا مشدود الساقين والذراعان إلى أعلى أو (ب) الوسط ثابت مع فتح الرجلين إلى الجانبين قليلا

الحركة — (ا) انحن بقدر المستطاع بجذعك إلى الأمام مع عدم ثني الركبتين والرأس بين الذراعين إلى أسفل حتى تصل أصابع اليدين إلى أطراف أصابع القدمين .

للنساء (١) والجميع يزيل القبض

شكل (١٦)

ثم اصعد إلى أعلى متجها إلى الخلف إلى أقصى ما يمكن والنظر إلى أعلى والرأس بين الذراعين أيضاً . ويجوز أداء هذه الحركة بسرعة والقفز إلى أعلى أثناء رفع الذراعين .

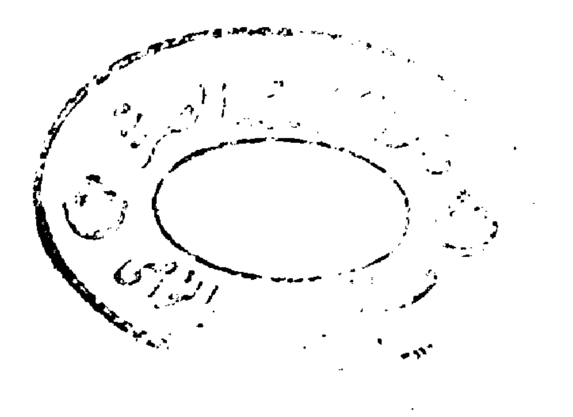
ملحوظ — لايمكن بعضهم أن يوصل أصابع يديه إلى قدميه مع عدم ثني الركبتين ولكن تنبغي الممارسة حتى يتمكن ، ولالزوم لأن يكره نفسه على ذلك لأول وهلة كذلك تعوق السمنة بعض الناس عن وصول الأصابع إلى القدمين أثناء ثني الجزع إلى الأمام فينبغي لهم تسهيلا للحركة فتح الرجلين جانبا حتى يتمكنوا من أدائها

(العضلات المتحركة) : الوسط ــ الظهر ــ البطن ــ السلسلة الفقرية ــ الكتفان

(ب) انحن بقدر المستطاع إلى الأمام ثم إلى الخلف ماأمكن مع ثني الركبتين قليلا وضم المرفقين إلى الخلف والنظر إلى أعلى .

---

(١) يمتاز هذا التمرين بفائدته الخاصة للنساء





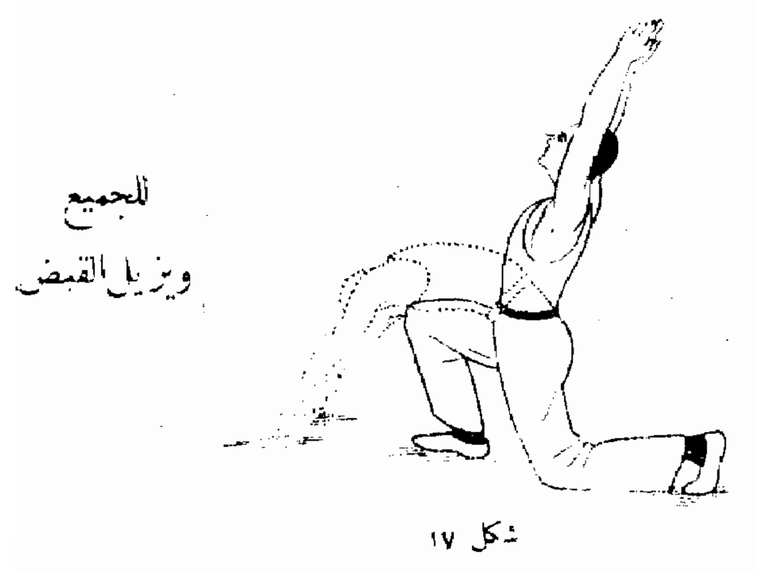
عبد المنعم مختار

ملحوظة — يجوز تحريك الذراعين فى هذا التمرين بأوضاع مختلفة كمدهما إلى الجانبين مثلا أوثنيهما خلف الرأس .

(العضلات المتحركة) الوسط ـ الظهر ـ البطن ـ السلسلة الفقرية ـ الكتفان الذراعان (إذا تحركا)

(دفعات التمرين) كرر أحد هذين التمرينين ست أو سبع مرات ثم زد مرة واحدة أسبوعيا حتى تصل إلى عشرين مرة . (انظر شكل ١٦)

(٢) الاستمرار —
اركع على ركبة واحدة مستقيم الجذع رافعا يديك إلى أعلى الرأس والقدم الخلفيــة على الأصابع والأمامية مثنية الركبة عمودية الساق



شكل ١٧

للجميع
ويزيل القبض

الحركة — ارجع إلى الخلف بجذعك ما أمكن مع النظر إلى أعلى ثم انحن إلى الأمام بقدر المستطاع حتى يلمس الصدر الفخذ ثم حاول ذلك بالرجل الأخرى (انظر شكل ١٧)

(العضلات المتحركة) الوسط ـ البطن ـ العمود الفقرى ـ الكتفان ـ الظهر

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو خمس مرات لكل رجل وزد عليها دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصل إلى عشر دفعات لكل رجل

المجمع
ويزيل القبض

(ا) **الاستعداد** — اركع على ركبتيك والقدمان على الأصابع معتدل الجذع واليدان إلى أعلى الرأس

الحركة — ارجع إلى الخلف

شكل — (١٨)

بقدر المستطاع ثم انبطح ببطء إلى الأمام على الأرض حتى تلصق صدرك بركبتيك وذراعاك إلى الأمام حتى تكاد تلمس سطح الأرض بجسمك . انظر شكل ١٨

(العضلات المتحركة) الوسط — البطن — السلسلة الفقرية — الكتفان — الظهر .

(دفعات التمرين) كرره ثمانى مرات ثم زد عليها دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشرين دفعة .

(٤) **الاستعداد** — (ا) الوسط ثابت مع ضم الرجاين أو فتحهما جانباً .

أو (ب) قف معتدلا واليدان إلى أعلى مع فتح الرجاين جانباً مسافة معتدلة لاتزيد على أربعين سنتيمترا : (أو ضمهما) .

أو (حـ) اركع على ركبتيك منتصب الجذع واليدان إما إلى أعلى أو فى الوسط .

الحركة: ارسم دائرة بجذعك الأعلى مرات مبتدئا من اليمين وأخرى من اليسار منحنيا بقدر مايمكن . انظر شكل(١٩)

للجميع

يزيل القبض

شكل (١٩)

(العضلات المتحركة) (أ) الوسط — البطن — العمود الفقرى — الجانبان

(ب) الوسط — البطن — العمود الفقرى — الجانبان — الكتفان — الظهر .

(حـ) الوسط — البطن — العمود الفقرى — الجانبان — الاليتان — الفخذان وإذا كانت اليدان مرفوعتين إلى أعلى شملت الفائدة الظهر والكتفين

(دفعات التمرين) (أ) كرر هذا التمرين نحو خمس مرات لكل جهة ثم زد عليها مرة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى اثنتى عشرة مرة .

(ب) و (حـ) كرر هذا التمرين نحو ثلاث دفعات لكل جهة ثم زد عليها دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات .

(٥) **الاستعداد** — قف باسطا ذراعيك إزاء كتفيك مع ضم الرجلين

بشدة وقوة أو فتحهما جانبا مسافة معتدلة تقرب من أربعين سنتيمترا واشددهما بقوة

المجميع

الحركة — اتجه بالجزء الأعلى من جسمك دون الأسفل دفعة إلى

شكل (٢٠)

اليمين وأخرى إلى اليسار . أى . لف بجذعك منتصبا دفعة إلى اليمين وأخرى إلى اليسار كما فى شكل (٢٠)

(العضلات المتحركة) الوسط — الجانبان — الظهر — العمود الفقرى

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو ثمانى مرات لكل جهة ثم زد عليها مرة واحدة أسبوعياً إلى أن تصل إلى خمس عشرة مرة لكل جهة .

حركات الذراعين

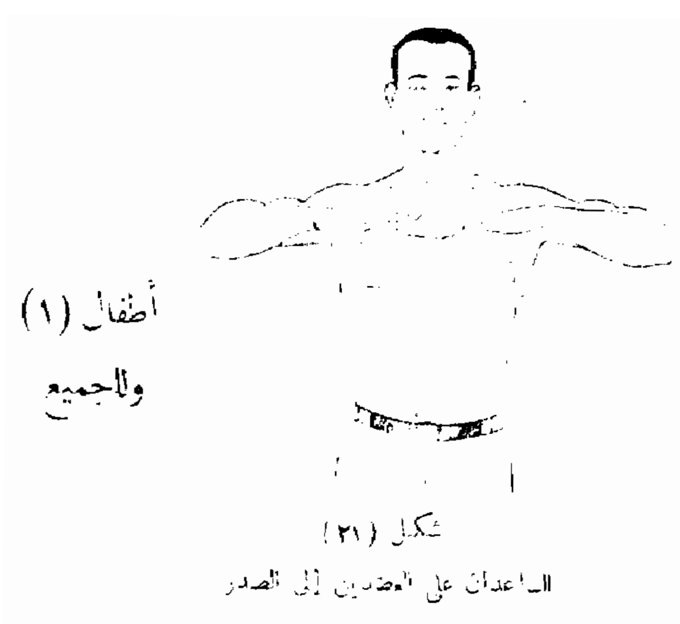
اشترك الذراعان فى كثير من التمارين السابقة وسيشتركان أيضاً فى كثير من التمارين المقبلة ولكننا سندرج هنا مالم نكن أوردناه لزيادة المعرفة حتى نلم بكثير من حركات الذراعين ، ويمكن فضلا عن ذلك عمل حركات اختيارية لزيادة الفائدة تكون أشبه بحركات السباحة والملاكمة وغيرهما ، ذلك مع عدم إهمال الأصابع حتى يجب تحريكها أثناء بعض التمارين من قبضها و بسطها بشدة مع بسط الذراعين وثنيهما

(١) **الاستعداد** —

(أ) قف معتدلا

(ب) قف معتدلا والقدمان جانبا

(حـ) قف معتدلا على مشطى القدمين . والساقان مضمومتان



شكل (٢١)
الساعدان على العضدين إلى الصدر

أطفال (١) والجميع

الحركة — اثن الذراعين بحركة سريعة إلى الصدر بضم الساعدين على العضدين إلى الصدر والمرفقان إزاء الكتفين وراحتا الكفين متجهتان إلى أسفل والأصابع ممتدة متلاصقة أنظر شكل (٢١)

ثم امدد الذراعين جانباً إزاء الكتفين فى خط أفقى مستقيم .

(العضلات المتحركة) العضد ـــ العضله الثلاثية — الكتفان — الظهر .

(دفعات التمرين)حتى تشعر بتعب عضلات الذراعين ولكن دون إجهاد.

(٢) **الاستعداد** ـــ اثن الذراعين بحركة سريعة إلى الكتفين . بضم الساعدين على العضدين والمرفقان إلى أسفل مع قبض أصابع الكفين انظر شكل (٢٢)

ويجوز ضم أصابع الكفين بشكل كمثرى حتى تلمس برءوسها الكتفين

أطفال وللجميع

شكل (٢٢)
الساعدان على العضدين والمرفقان إلى أسفل

الحركة ـــ ارفع يديك معا أو بالتتابع إلى أعلى الرأس مع امتداد الأصابع وقبضها أثناء الثنى والمد .

---

(١) يمتاز هذا التمرين بفائدته الخاصة للأطفال

(ملحوظة) حينما يكون الذراعان إلى أعلى : حاول شدهما أو مدهما زيادة فى الارتفاع حتى تشعر عضلات الذراعين أنها أدت عملا شاقا وتمتد عضلات الجانبين.

(العضلات المتحركة) العضدان — الساعدان — الأصابع — العضلة الثلاثية الكتفان — المنكبان — الظهر .

(دفعات التمرين) كرره حتى تشعر بتعب عضلات الذراعين ولكن دون إجهاد .

(٣) الاستعداد — قف معتدلا ثم ضع اليدين خلف الرأس لاصقا أطراف الأصابع غير مشتبكة والمرفقان على استقامة الكتفين — انظر شكل (٢٣)

أطفال والجميع

شكل (٢٣)
اليدان خلف الرأس

الحركة — حرك يديك الواحدة بعد الأخرى أوهما معا بسرعة إزاء الكتفين فى خط مستقيم أو إلى أسفل فى أنصاف دوائر أو إلى أعلى .

(العضلات المتحركة) العضدان — العضلة الثلاثية — الكتفان — الظهر . المنكبان .

(دفعات التمرين) كسابقه .

(٤) الاستعداد — قف معتدلا .

الحركة — ارفع ذراعيك إلى أعلى الرأس مشدودتين من الأمام أو من الجانبين أو اليدين بالتبادل .

ويجوز رفعهما من الأمام والهبوط بهما من الجانبين والعكس بالعكس .

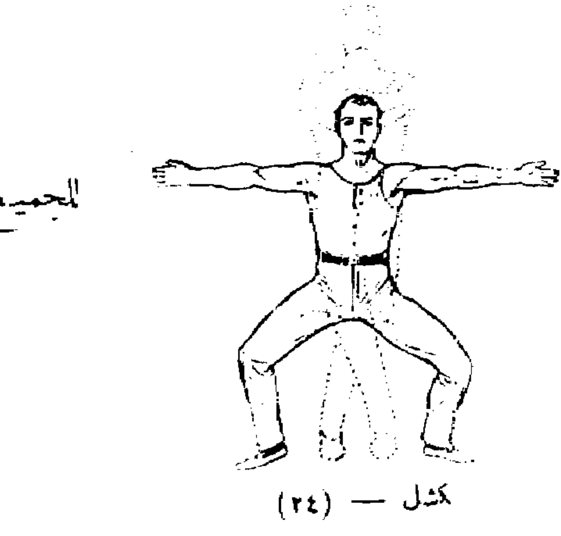
(العضلات المتحركة) الكتفان — المنكبان — الظهر — الصدر

(دفعات التمرين) كالسابقين .

(٥) **الاستعداد** قف معتدلا وساعداك على صدرك ملفوفا أحدهما على الآخر

للجميع

الحركة امدد ذراعيك إزاء كتفيك وراحتا الكفين إلى الأمام . ويجوز الوثب إلى أعلى مع فتح الرجلين جانبا وثني الركبتين قليلا (انظر شكل ٢٤ ـ) وللرجوع ثانيا استعمل الوثب مع ضم الرجلين ولف الذراعين على الصدر مع مراعاة أن اليد التي كانت عليا تصير سفلى أي بالتبادل .



شكل — (٢٤)

(العضلات المتحركة) الذراعان — الكتفان — الظهر — الرجلان

(دفعات التمرين) كرره حتى تشعر بالتعب لا الأجهاد مع زيادة العدد أسبوعيا بالتدريج .

للجميع

(٦) **الاستعداد** — قف معتدلا مشدود الساقين مواجها للحائط بعيدا عنه نحو ثلاثة أقدام أو أربعة وهذا يتوقف على طول قامة اللاعب وقصرها)

شكل (٢٥)

الحركة — ارتكز على الحائط بإحدى يديك مع عدم ثني الركبتين . وبحركة سريعة ادفع الحائط بشدة لترجع عموديا .

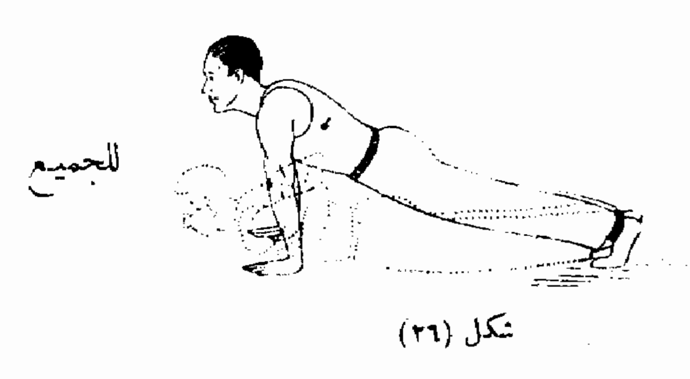
ثم ارتكز باليد الأخرى بسرعة وبخفة ـ انظر شكل (٢٥)

(العضلات المتحركة) الساعـــدان — والعضلة الثلاثية . والـكتفان . والثديان — والوسط .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين حتى تشعر بالتعب لا الأجهاد مع زيادة عدد الدفعات أسبوعيا بالتدريج .

(٧) الاستعداد — اقعد القرفصاء وضع ذراعيك بين فخذيك وكفاك إلى الأرض مشدود الذراعين ثم انبطح بتحريك الرجلين إلى الخلف جاعلا جسمك فى خط مستقيم بحيث يكون الارتكاز على أطراف أصابع القدمين .

الحركة — اثن الذراعين ببطء حتى يكاد صدرك يمس الأرض والمرفقان إما إلى جنبيك وإما إلى الخارج إزاء كتفيك . ثم ارتفع باليدين ثانيا مع عدم ثنى الوسط أو الركبتين والجسم فى استقامة واحدة — انظر شكل (٢٦) .



للجميع

شكل (٢٦)

(ملحوظة) كلما ارتفعت اليدان عن سطح الأرض بالاستعانة بكرسى أو (دكة) عالية كان هذا التمرين أسهل وأخف أداء . وكلما انخفضت اليدان كان أشـــد صعوبة .

(العضلات المتحركة) العضلة الثلاثية . البطن . الـكتفان . الساعدان .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو خمس دفعات ثم زد عليها دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة .

(لفت نظر) : أشرت فى أوائل هذا الباب بعنوان الأرشادات (راجع

صحيفة ٢٢ إرشاد رقم ٣) إلى أنه يمكن عمل تمرين مركب يشمل جملة تمارين صغيرة تخرج فى مجموعها كتمرين واحد قائم بذاته و إليك مثالا مركبا من مجموع حركات الذراعين السابقة فى تمارين (١ — ٢ — ٣ — ٤) : —

(٨) **الاستعداد** — قف معتدلا .

الحركة — (أ) امدد يديك إلى الأمام مشدودتين إزاء كتفيك والكفان متقابلتان .

(ب) ثم ارجع باليدين إزاء كتفيك إلى الجانبين .

(حـ) ثم ارفع الذراعين إلى أعلى الرأس وراحتا الكفين إلى الداخل متقابلتين

(د) ثم اهبط باليدين إلى الأمام إزاء كتفيك .

(هـ) ثم اهبط بهما إزاء الفخذين (اعتدال) وهكذا .

(العضلات المتحركة) الذراعان . الكتفان . المنكبان . الظهر . الصدر

(دفعات التمرين) كرره حتى تشعر أن عضلات الذراعين قد تعبت ولكن دون إجهاد .

حركات التوازن

(١) **الاستعداد** — الوسط ثابت مع ضغط اليدين إلى أسفل والصدر إلى أعلى

الحركة — ارفع إحدى الفخذين بحيث تكون زاوية قائمة والساق مدلاة إلى أسفل والمشط ممدود بشدة إلى أسفل . ثم حرك الساق إلى الأمام بحيث تصبح الرجل فى خط أفقى مستقيم مع عدم ميل الجذع إلى الخلف



نساء وللجميع

شكل (٢٧)

ثم ارجع بنفس الطريقة أى بثنى الساق أولا ثم الاعتدال ثانيا . حاول ذلك بالرجل الأخرى انظر شكل (٢٧)

(العضلات المتحركة) الفخذان . الساقان

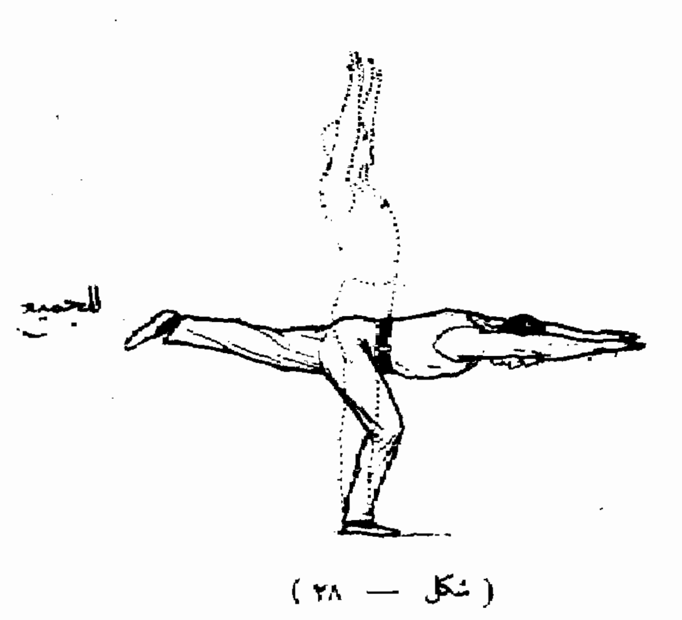
(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو ثمانى مرات بكل رجل ثم زد عليها دفعتين أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشرين دفعة لكل رجل .

(٣) الاستعداد — (ا) قف مشدود الرجلين واليدان إلى أعلى الرأس وراحتا الكفين إلى الأمام .

(ب) أو قف واليدان ممدودتان إزاء الكتفين وراحتا الكفين إلى الأمام

الحركة (ا) انحن بجذعك إلى الأمام ببطء مع رفع إحدى الرجلين إلى الخلف مشدودة حتى يصير الجذع والرجل المرفوعة والذراعان والرأس فى استقامة واحدة أى فى خط أفقى (انظر شكل (٢٨)

(ب) — أو تكون الذراعان كجناحى الطير إذا كنت فى موقف حركة (ب) ويجوز ثنى الركبة الثابتة قليلا تسهيلا للحركة وليحصل الاتزان ثم ارجع إلى الاعتدال ببطء وحاول ذلك بالرجل الأخرى (بالتبادل) .



(شكل — ٢٨)

(العضلات المتحركة) الكتفان . الظهر . الوسط . الفخذان . الساقان .

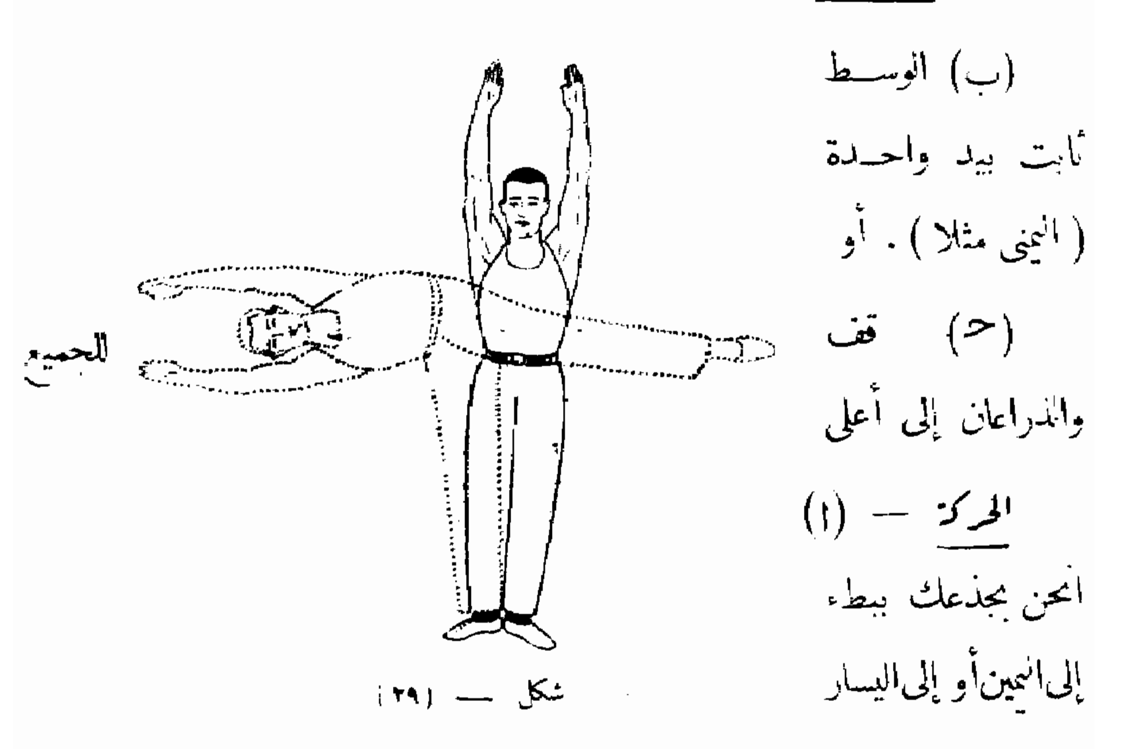
(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين أربع دفعات بكل رجل ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصل إلى عشر دفعات بكل رجل .

(٣) الاستعداد — (ا) قف معتدلا أو

(ب) الوسط ثابت بيد واحدة (اليمنى مثلا) . أو

(حـ) قف والذراعان إلى أعلى

الحركة — (ا) انحن بجذعك ببطء إلى اليمين أو إلى اليسار



شكل — (٢٩)

مع رفع الرجل المقابلة للميل أفقيا حتى يصير الجسم فى خط أفقى واحد مع عدم ثنى الركبتين

(ب) انحن بجذعك ببطء إلى اليسار مع رفع الرجل اليمنى أفقيا حتى يصير الجسم فى خط أفقى واحد مرتكزا على الرجل اليسرى مع عدم ثنى الركبتين .

(جـ) انحن بجذعك ببطء دفعة إلى اليمين مع رفع الرجل اليسرى أفقياً ودفعة إلى اليسار مع رفع الرجل اليمنى أفقيا وعدم ثنى الركبتين . انظر شكل (٢٩) .

(العضلات المتحركة) الفخذان . الساقان . الجانبان . الكتفان . المنكبان . الظهر .

(دفعات التمرين) كرر الحركة (ا) خمس دفعات أو (ب) أربع دفعات أو (جـ) ثلاث دفعات بكل رجل ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصل إلى عشر دفعات لكل منهما .

(٤) الاستمرار — قف معتدلا باسط ذراعيك جانبا بمساواة كتفيك وراحتا الكفين إلى الأمام .

الحركة — ارجع إلى الخلف بوسطك ببطء ما أمكن مع رفع إحدى الرجلين مشدودة إلى الأمام مرتكزا على الرجل الأخرى مثنية الركبة قليلا ليحصل الاتزان .

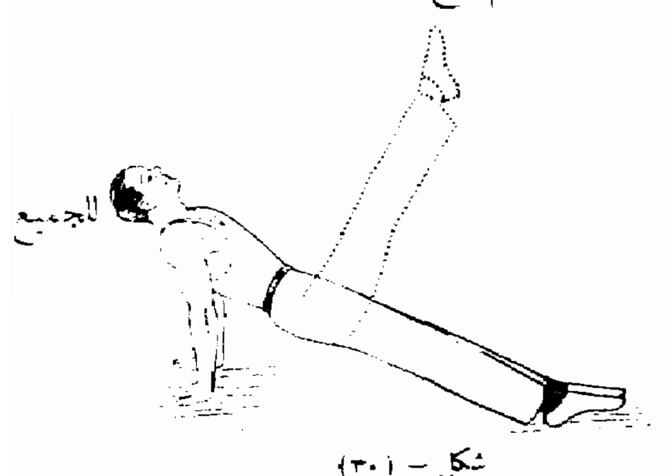
ثم ارجع ثانيا ببطء وحاول ذلك بالرجل الأخرى (بالتبادل)

(وهذا التمرين عكس تمرين رقم ٢)

(العضلات المتحركة) البطن . الفخذان . السلسلة الفقرية . الذراعان . الثديان

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين دفعتين أو ثلاث دفعات بكل رجل ثم زد عليها دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصل إلى عشر دفعات لكل منهما .

(٥) الاستمرار — اجلس القرفصاء ثم ضع يديك خلفك على الأرض ثم امدد رجليك إلى الأمام حتى يصير الجسم فى خط أفقى وأصابع اليدين متجهة إما إلى الأمام أو إلى الخلف



شكل — (٣٠)

الحركة — ارفع إحدى رجليك مشدودة مستقيمة إلى أعلى حتى تكون زاوية قائمة ثم حاول ذلك بالرجل الأخرى (بالتبادل) انظر شكل ٣٠ —

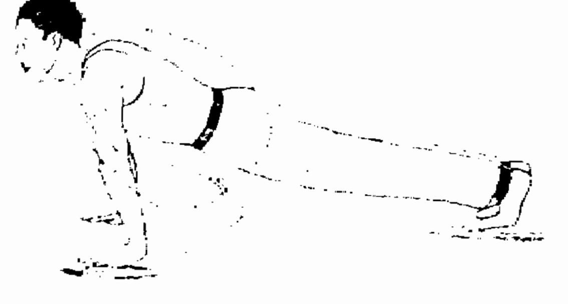
(العضلات المتحركة) البطن . الوسط بالفخذان . الذراعان

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين دفعات ولكن دون إجهاد .

ملحوظة — يمكن تحريك الذراعين بأوضاع مختلفة فى تمارين التوازن أثناء أداء الحركات .

حركات البطن

(١) الاستعداد — اجلس القرفصاء ثم ضع ذراعيك مشدودتين بين فخذيك أو خارجهما واليدان على الأرض.



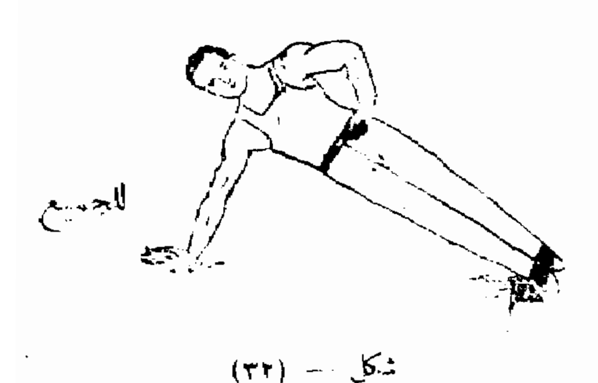
شكل — (٣١)

الحركة — ادفع الأرض برجليك بخفة وامددهما إلى الخلف على استقامة واحدة مع الجذع والرأس رافعاً جسمك على يديك وعلى أطراف أصابع القدمين. ثم ارجع ثانيا بدفع الأرض بأصابع القدمين إلى جلسة القرفصاء والذراعان بين الرجلين أو خارجهما — انظر شكل (٣١)

(العضلات المتحركة): الفخذان. الساقان. البطن. الثديان

(دفعات التمرين) كرره عشر دفعات ثم زد عليها دفعتين أسبوعيا حتى تصل إلى خمس وعشرين دفعة.

(٢) الاستعداد — اجلس القرفصاء ثم ضع ذراعيك بين رجليك على الأرض مشدودتين ثم انبطح رافعاً جسمك على يديك وأطراف أصابع قدميك وجسمك في خط مستقيم.



شكل — (٣٢)

الحركة — در بجسمك بسرعة إلى أعلى على يد واحدة واليد الأخرى في الخصر والقدمان إحداهما على الأخرى والجسم في استقامة واحدة (انظر شكل (٣٢)

(العضلات المتحركة) الجانبان . البطن . الذراعان

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين خمس مرات بكل ذراع ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصل إلى عشرين دفعة بكل ذراع .

(٣) **الاستعداد** — اركعى على ركبتيك والإليتان فوق العقبين واليدان إما إلى أعلى الرأس وإما بأوضاع مختلفة : إلى الجانبين أو خلف الرأس أو فى الوسط .

نساء ويزيل القبض وينظم أوقات الطمث

الحركة — اسجدى حتى تصل جبهتك إلى الأرض ثم اجلسى ثانيا مع الميل إلى الخلف ما أمكن (انظرى شكل — ١٨)

(العضلات المتحركة) البطن . العمود الفقرى . الظهر . الفخذان .

(دفعات التمرين) كررى هذا التمرين خمس دفعات ثم زيدى عليها دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصلى إلى خمس عشرة دفعة .

(٤) **الاستعداد** — استلقى على ظهرك ويداك ممدودتان إزاء جسمك ،

للجميع

شكل — (٣٣)

أو مثنيتان تحت رأسك ، أو ممدودتان خلف رأسك ، أوضعيهما تحت ثقل كخزانة أو صندوق صغير أوغير ذلك .

الحركة — (ا) ارفعى رجليك على استقامتهما حتى تكونا زاوية قائمة مع جسمك دون ثنى الركبتين أو اجعلى أطراف أصابع القدمين تمس الأرض عند الرأس شكل (٣٣) ثم ارجعى بهما ثانيا مع ثنى الركبتين حتى تصلا إلى بطنك ثم مديهما كالوضع الأصلى وذلك للمبتدئات خوفا من تصلب عضلات البطن أو

تمزق أليافها من شدة التقلص وطول مدته وصعوبة الحركة .

و (ب) ارفعى رجليك بالتبادل حتى تكونا زاوية قائمة مع جسمك واثنى ركبتيك أثناء الرجوع كما وضحنا ذلك سابقا .

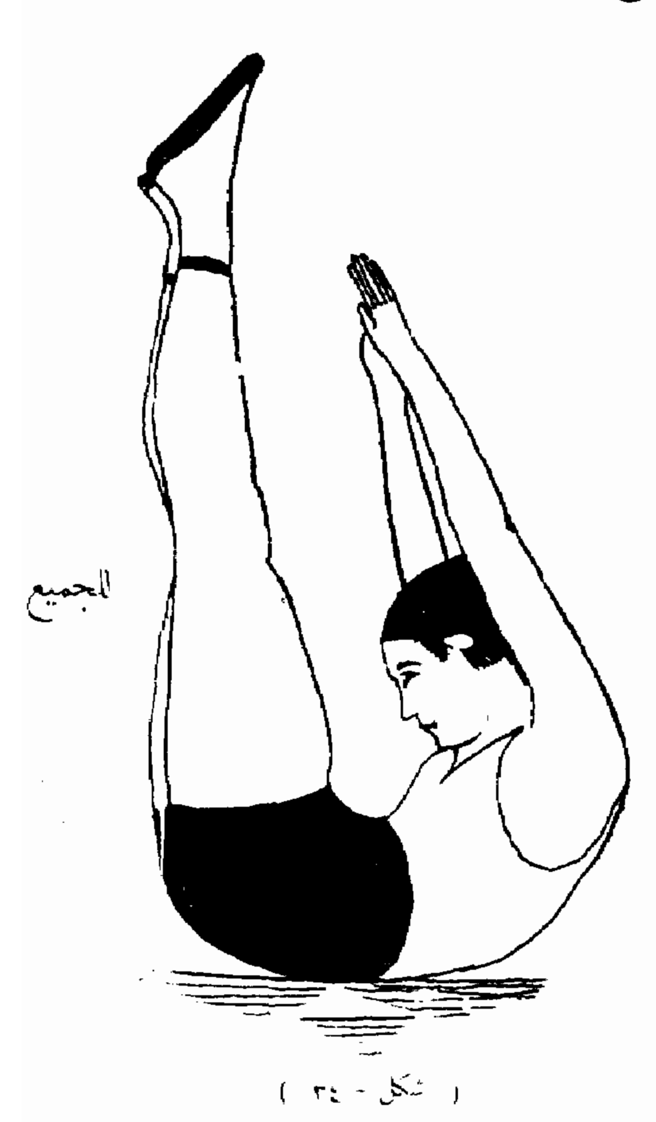
(العضلات المتحركة) البطن . الفخذان . العمود الفقرى

(دفعات التمرين) كررى التمرين (ا) ثلاث مرات أو (ب) أربع مرات بكل رجل ثم زيدى دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصلى إلى خمس عشرة دفعة ثم بعد ذلك تكونين فى غنى عن وضع يديك تحت ثقل ما .

(٥) **الاستعداد** — استلقى على ظهرك و يداك مشدودتان إلى خلف الرأس .

الحركة — ارفعى رجليك مع يديك ومع الجذع إلى أعلى كمن يحاول النهوض : انظرى شكل (٣٤) . قد تكون هذه الحركة صعبة فى أول الأمر ولكنها مع التمرين لاتلبث أن تصبح سهلة الأداء .

(العضلات المتحركة) البطن . الفخذان . الكتفان الثديان . العمود الفقرى .



الجميع

(شكل - ٣٤)

(دفعات التمرين) : كررى هذا التمرين ثلاث مرات فى أول الأمر وزيدى دفعة أسبوعيا حتى تصلى إلى عشر دفعات .

للجميع

(٦) **الاستعداد** – استلقى على ظهرك وارفعى رجليك إلى أعلى ما أمكن .

الحركة — اثنى ساقيك حتى تلمس ركبتاك رأسك أو تكادان . ثم عودى إلى الوضع

(شكل — ٣٥)

الأول – انظرى شكل (٣٥) وقد تكون هذه الحركة عسيرة فى أول الأمر ولكنها مع التمرين لاتلبث أن تصبح سهلة الأداء .

(العضلات المتحركة) — السلسلة الفقرية — البطن — الفخذان . من الخلف .

(دفعات التمرين) — كرريه خمس مرات وزيدى دفعة أسبوعيا حتى تصلى إلى عشر دفعات.

للجميع

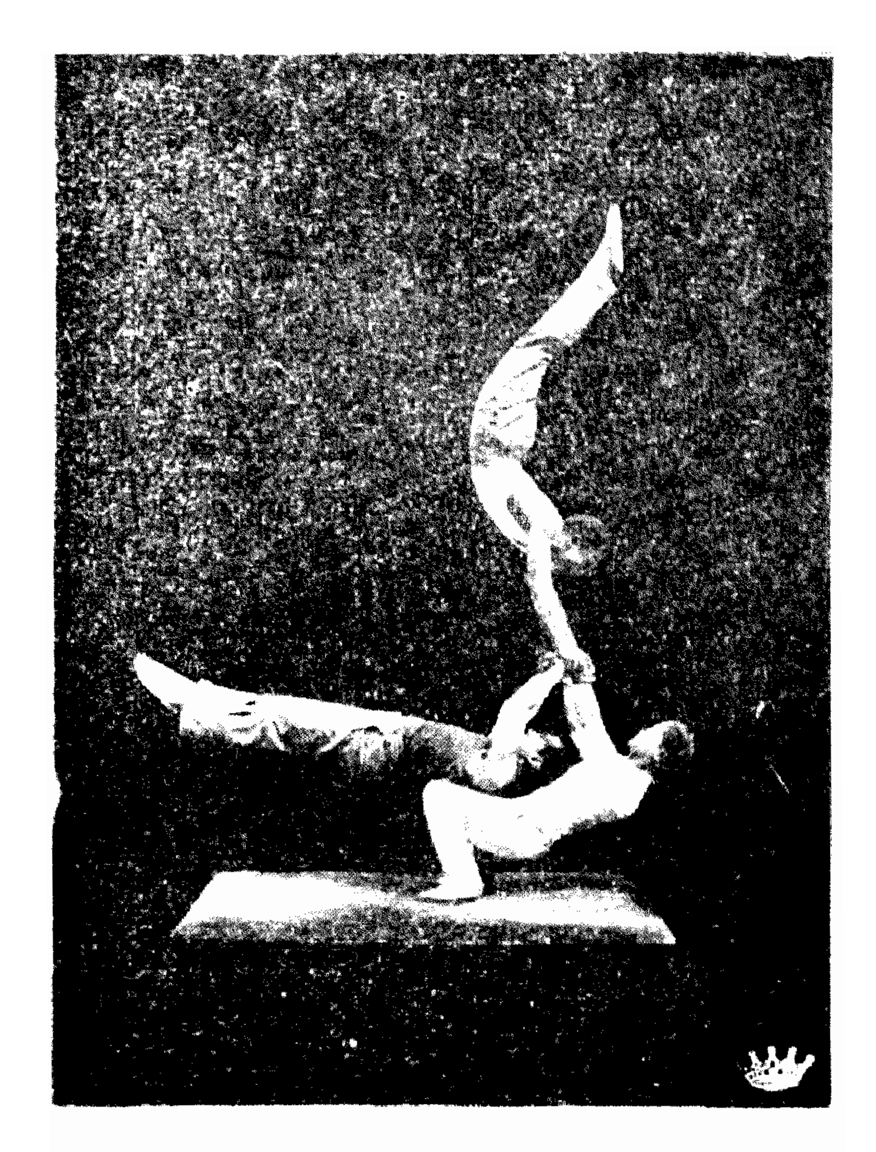
(٧) **الاستعداد** — استلقى على ظهرك وارفع رجليك منفرجتين جانبا إلى أعلى بحيث تكونان زاوية قائمة مع جسمك .



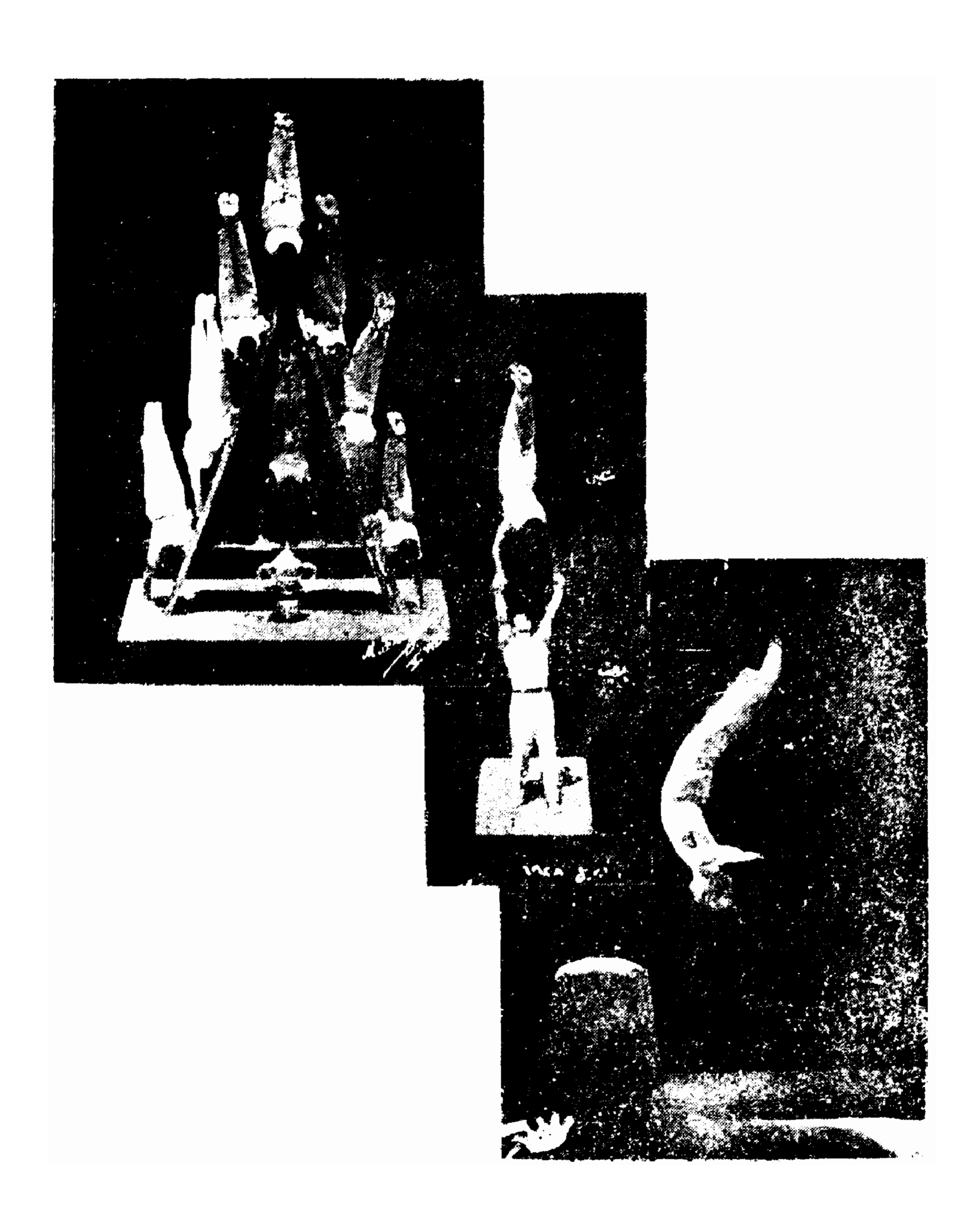
(شكل — ٣٦)

الحركة — حرك الرجلين فى دائرتين متقاطعتين كما هو مبين فى الشكل رقم (٣٦)

(العضلات المتحركة) البطن . الفخذان



مكرم — بهجت — شابي

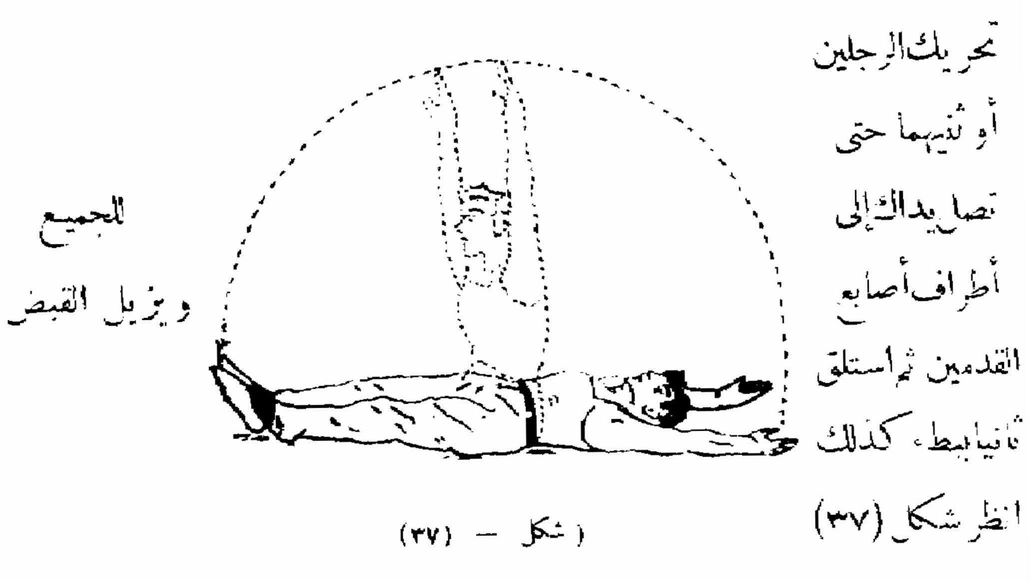




(دفعات التمرين) كرره حتى تشعر بتعب العضلات دون إجهادها .

(٨) **الاستمداد** — استلق على ظهرك ورجلاك ممدودتان على استقامتهما أوضعهما تحت ثقل كما أشرنا إلى ذلك سابقا واليدان إما (ا) ممدودتان خلف الرأس . أو (ب) منثنيتان خلف الرأس . أو (حـ) مشدودتان إلى الجانبين

الحركة — (ا) قم بجذعك الأعلى ببطء ورأسك بين ذراعيك دون تحريك الرجلين أو ثنيهما حتى تصل يداك إلى أطراف أصابع القدمين ثم استلق ثانيا ببطء كذلك انظر شكل (٣٧) للجميع ويزيل القبض



(شكل — ٣٧)

(ب) قم بجذعك الأعلى ببطء منثنيا إلى الأمام ما أمكن (حـ) الحركة كما في (ب)

ملحوظة : تختلف هذه التمارين الثلاثة من حيث سهولة الأداء فقط ، فالأول (ا) أسهل من (ب) وهذا أسهل من (ج) وذلك بتغير موضع اليدين و بعدهما أو قربهما من محور الارتكاز (المقدر)

(العضلات المتحركة) البطن . الظهر . العمود الفقرى . الفخذان . الذراعان اذا تحركتا .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو أربع مرات وزد مرة كلما أمكن حتى تستغنى فى أدائه عن ثقل فوق القدمين .

(٨) الاستعداد (أ) — قفى معتدلة

(ب) قفى معتدلة والذراعان ممدودتان إلى أعلى الرأس .

(ح) قفى معتدلة والذراعان ممدودتان إزاء كتفيك .

نساء ويزيل القبض وينظم أوقات الطمث

الحركة — اجعلى اليدين خلف الرأس أوخلف الرقبة مع رفع إحدى الرجلين حتى تلامس

شكل — (٣٨)

الفخذ البطن ومع الانحناء إلى الأمام بالجذع الأعلى ما أمكن والارتفاع على مشط القدم ثم ارجعى باليدين إلى أى اتجاه (أعلى أو جانباً أو إزاء الكتفين)

ثم حاولى ذلك بالرجل الأخرى . ويجوز لك أداؤه ماشية إلى الأمام أو ثابتة فى مكان واحد . انظرى شكل (٣٨)

(العضلات المتحركة) البطن . الفخذان . السلسلة الفقرية . الذراعان

(دفعات التمرين) كررى هذا التمرين مرارا دون إجهاد .

حركات الجانبين

يعتمد تمرين الجانبين على حركتين : إحداهما إلى اليمين والأخرى إلى اليسار ويمكن حصرهما فى تمرين واحد .

لكن هنالك جملة تمارين لها أثر حسن فى تقويتهما لاتخرج عما سأذكره إلا بأوضاع مختلفة للأطراف وقد ميزت بعضها من بعض .

وهذه ثلاثة تمارين وافية الشرح يفهم منها الغرض ويمكن النسج على منوالها وابتكار أوضاع مختلفة للأطراف تعطى أشكالا جديدة .

وحيث إن الجانبين قد تحركا فى بعض التمارين السابقة فلا داعى للتكرار إذ يمكن الرجوع إلى (العضلات المتحركة) لمعرفة هذه التمارين .

(١) **الاستعداد** — قف معتدلا مع فتح الرجلين جانبا بمقدار لايقل عن قدم ونصف قدم تقريبا (وهذا يتوقف على طول الشخص وقصره) .

الحركة — انحن بجذعك جانباً إلى اليمين مع ثنى الركبة اليسرى وشد الرجل اليمنى ورفع قبضة اليد اليسرى إلى ماتحت الأبط واليد اليمنى تنزلق ، ممدودة بشدة إلى أسفل حتى تصل أصابعها إلى أسفل الساق . ثم حاول ذلك إلى الجهة الأخرى ـ انظر شكل (٣٩)

نساء للجميع ويزيل القبض

شكل — (٣٩)

(العضلات المتحركة) : الجانبان . البطن . الكتفان . المنكبان . الساعدان . الأصابع . العضدان . العضلة الثلاثية . الفخذان . الأليتان . السلسلة الفقرية .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين خمس دفعات لكل جانب مع زيادة دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة لكل جهة .

(٢) **الاستعداد** — (ا) قف معتدلا . أو (ب) الوسط ثابت . أو (ج) اليدان إلى أعلى مع فتح الرجلين جانباً :

الحركة — انحن بجذعك دفعة إلى اليسار بأقصى مايمكن ثم أخرى إلى اليمين مع عدم ثنى الركبتين (انظر شكل ٤٠)

(العضلات المتحركة) الجانبان . البطن السلسلة الفقرية

نساء وللجميع ويزيل القبض

(شكل ٤٠)

(دفعات التمرين) كرره ثماني مرات لكل جانب ثم زد دفعة أسبوعيا حتى تصل إلى عشرين .

(٣) **الاستمرار** — انحن بجذعك إلى الأمام مع مد الذراعين إزاء الكتفين كجناحي الطائر أثناء طيرانه .

وفتح الرجلين جانبا .

الحركة — در بجذعك جهة اليسار حتى تلمس أصابع يدك اليسرى أصابع قدمك اليمنى مع رفع اليد الأخرى إلى أعلا ثم حاول ذلك إلى الجهة الأخرى (بالتبادل) مع عدم ثنى الركبتين (انظر شكل ٤١)

(شكل - ٤١)

والجميع

ويزيل القبض

(العضلات المتحركة) الجانبان . البطن . الثديان . الكتفان . الإليتان . السلسلة الفقرية . الظهر .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين ولكن دون إجهاد

(٤) **الاستمرار** — اجلس على الأرض منفرج الساقين كثيرا إلى الجانبين مع رفع الذراعين بمساواة الكتفين .

الحركة — در بجذعك جهة اليسار حتى تلمس أصابع يدك اليسرى أصابع قدمك اليمنى مع رفع اليد الأخرى إلى الخلف ثم حاول ذلك إلى الجهة الأخرى

(ملحوظة) لرؤية هذا التمرين (شكلا) اقلب (شكل ٤١) جانبا بحيث تصير رأسيته أفقية .

(العضلات المتحركة) الجانبان . البطن . الثديان . الكتفان . الإليتان . السلسلة الفقرية . الظهر

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين بسرعة حتى تشعر بتعب العضلات ولكن دون إجهاد.

(ملحوظة) أشرت إلى تمرينات خاصة بالأطفال وأخرى بالنساء وغيرها للشيوخ ولكن يجوز استعمالها للجميع، وإنما كانت الإشارة لبيان أفضلية التمرين للجنس المشار إليه به.

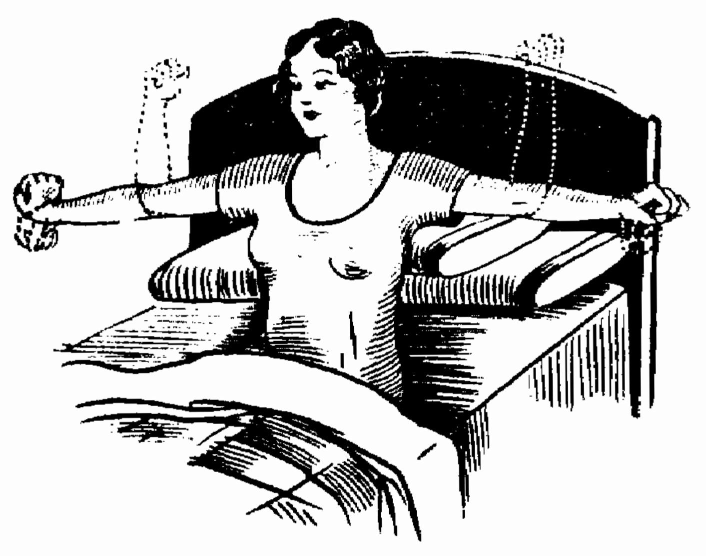
حركات رياضية بعد الوضع

للدكتور محمد طه أبو الذهب

٩ يمكن الابتداء بها في اليوم الثالث [1] بعد الوضع وتزداد التمرينات تدريجيا إلى عشر أو اثنتي عشرة مرة لكل حركة حتى انتهاء مدة النفاس وهي ستة أسابيع.

ا — الجلوس في السرير ومد الذراعين إلى الجانبين إزاء الكتفين.

ثني قبضتي اليدين إلى أسفل وأعلى ثم ثني ومد الذراعين عند المرفقين شكل (٤٢)



شكل — (٤٢)

ب — الاستلقاء على الظهر وشد الذراعين إلى جانب الجسم.

ثني مشطي القدمين ومدهما إلى الأمام والخلف ثم تحريكهما في دوائر.

---

(١) اليوم العاشر — الدكتور عبد الخالق سليم

حـ — الجلوس فى السرير ورفع الذراعين إلى أعلى ثم مدهما إلى الجانبين فى مستوى الكتفين (خمس مرات)

ء — الاستلقاء على الظهر مع مسك عمودى السرير باليدين من جهة الرأس ثم رفع الرجل اليمنى وثنيها عند مفصل الركبة ومدها إلى وضعها الأصلى وكذلك الرجل الأخرى ثم الاثنتين معا كما فى شكل (٩) (كل حركة خمس مرات)

هـ — الاستلقاء على الظهر وشد الذراعين إلى جانبي الجسم .

الشهيق والزفير خمس مرات . وذلك لتقوية عضلات الحجاب الحاجز .

و — الاستلقاء على الظهر ومسك الوسط باليدين (الوسط ثابت) شكل (٢) أو مسك جانبى السرير باليدين .

القيام بالجزء الأعلى من الجسم والاستلقاء ثانيا (شكل ٣٧) (يكرر خمس مرات)

ز — الاستلقاء علي الظهر مع مسك عمودى السرير من جهة الرأس ورفع إحدى الرجلين إلى أعلى .

عمل دوائر بكل رجل على حدة شكل — ٣٦ — وأيضا فتح الركبتين إلى الجانبين وإعادتهما إلى الوسط ثم إلى وضعهما الأصلى (تكرر كل حركة خمس مرات).

ح — الاستلقاء على الظهر مع القبض على حافتى الحوض بقبضتى اليدين .

شد مشطى القدمين إلى الأمام ، ثم ثنى الساقين ، ثم رفع جزء الحوض عن السرير على انفراج الركبتين جانبا ثم العودة ثانيا إلى الوضع الأصلى مبتدئة بأقرار الجذع على السرير ومد الرجلين (يكرر ثلاث مرات)

(شكل — ٤٣)

ط — الجلوس مع رفع الذراعين جانبا فى مستوى الـكتفين ثم إلى أعلى ببطء مع الشهيق والرجوع ثانيا إلى الوضع الأصلى مع الزفير « يكرر خمس مرات »

هذه الحركات تقوى عضلات الرحم وتمنع ترهل البطن .

المشى

تـكلمت علي الألعاب السويدية وأوردت فيها تمارين متنوعة بعضها للجميع والآخر للنساء والأطفال والشيوخ ، كل وما يناسبه منها .

وقد ذيلت هذه التمارين بالمشى كتمرين رياضى ضرورى لجميع هؤلاء حتى للذين لم يأخذوا بأى سبب للألعاب الرياضية .

وإذا كان لـكل شعب من الشعوب ألعابه الخاصـــة به والمميز بها ، كمصارعة الثيران بالنسبة للشعب الأسبانى والمصارعة اليابانية بالنسبة للشعب اليابانى ، فان جميع هذه الشعوب تشترك فى المشى كرياضة . فهو رياضة الجميع كما أن علم الرسم لغة الجميع .

وإذا تـكلمنا على المشى الرياضى فإنا لانعنى التسكع فى الشوارع والأسواق قصرت مدته أو طالت ؛ فإنا لانجنى من وراء هذا إلا التعب وضياع الوقت سدى ، فلا هو بالمنشط للجسم ولا هو بالمجدد لقوى الذهن . وإنما أعنى المشى بأصول وشروط يجب مراعاتها للحصول على الفائدة المرجوة منه ، وهى على بساطتها عظيمة الفائدة إذا روعى المشى على حدها .

وتتلخص فيما يأتى : —

ابدأ بالمشى البطىء فالسريع فالبطىء كما بدأت — شأنك فى الألعاب السويدية النظامية — متزن الخطوات ، سواء أكنت منفردا أم فى جماعة ، وحبذا لو اتفقت مع آخرين على عمل هـذه الرياضة ، فان مشى الجماعات يساعد

على قطع المسافات الطويلة دون تعب . وعلى انتظام الخطى دون كلل . تغنيك دقات أقدام الجماعة المنتظمة عن الموسيقى فى الجيش . وعن الحداء للجمال فى الصحراء .

ثم لا تكثر من المشى إلى حد إجهاد الأعضاء . فان لكل ظروفه وأعماله اليومية المختلفة من حيث التعب أو الراحة .

ويجب أن تمشى حرا فى حركاتك ، لاتقيد جسمك بالتأنق والخيلاء ، وامش مرتفع الصدر ، معتدل القامه نشيط الحركة مع هز الذراعين على امتدادهما ، بعيدا عن التكلف .

ولا يكون المشى مفيدا للجسم والذهن إلا فى الهواء الطلق والخلوات حيث المناظر الطبيعية الخلابة كشروق الشمس وغروبها فى هدوء يعيد للفكر قوته وللجسم نشاطه .

وعلى النساء إذا تروضن ماشيات أن يحتذين أحذية قصيرة الأعقاب . ولو علمت السيدات مافى الأعقاب العالية من أضرار تنتاب الرحم وما فيها من عوائق استقامة الساقين أثناء المشى ، وانحناء الظهر ، لضحين بذلك الطول الصناعى ، والهزة الزائفة فيهن وعدلن تماما عن تلك الأعقاب العالية إلى القصيرة التى تحاكى طبيعة القدم من صنع الله . ومن أبدع من الله صنعا ؟

ويجب على كل سيدة أو آنسة أن تمشى كمن تحمل شيئا على رأسها تخشى سقوطه ، فان فى هذا التخيل مايُقَوِّم أعوادهن ، ويكسبهن مرونة الخيزران .
ومما يؤلم و يزعج أن سيداتنا وآنساتنا لايتطلعن إذامشين متنزهات أو زائرات أو إذا خرجن لقضاء لوازمهن إلا إلى التأنق فى الملبس والخيلاء فى حلهن متكلفات للشية ، متدللات بالمحاسن المزيفة التى تخفى وراءها ضعفا وثقلا وسمنة ، حيث لاعهد لهن بالنشاط ولا معرفة لهن بجمال المشى على الأقدام ومافيه من فتنة للرجال



الفلاحة المصرية



ألم تشاهدن قط امرأة إنجليزية تمشى مشية الرجال ؟ ولعلها أنشط وأوسع منهم خطوات ومع ذلك تتمتع برشاقة القد والقامة المائسة .

وهل ثم أروع مثلا من الفلاحة المصرية فى مشيتها الطبيعية وهى تحمل غالبا معظم الأشياء على رأسها بغير ضجر ، معتدلة القوام جميلة التكوين [1] .

و إذا كان هذا المشى المفيد واجبا على المرأة بصفة عامة وهو أسهل أنواع الرياضات عليها — فهو أوجب على الحامل بصفة خاصة إذ أنه يقوى العضلات التى حول الرحم ، ويساعد على الوضع دون ألم يذكر ، وهذا هو حال الفلاحة المصرية التى كثيرا ماتلد فى الحقل ثم تستأنف عملها كأن لم يحدث لها يومئذ شىء

وإذا كان المشى ضروريا لمن ينهكون أجسامهم فى أعمالهم كالصناع أو للذين يجلسون طول أوقات عملهم مقوسى الظهور منكسى الرءوس إلى المكاتب كالموظفين وغيرهم ، فهو للرياضى ألزم فقد كان (جورج هكنشمت) بطل العالم المشهور يقضى فترة طويلة من يومه ماشيا على قدميه متغلغلا فى الخلوات يمتع نفسه ويغذيها بالمناظر الطبيعية الجميلة ، متحررا من قيود التقاليد الثقيلة .

كذلك يدلنا تاريخ الكثيرين من عظماء العالم على شغفهم بقضاء أوقات فراغهم فى رياضة المشى على الأقدام مسافات شاسعة .

وفائدة المشى عظيمة جدا فهو مهدىء للأعصاب الثائرة ، مجـــدد للقوى المنهوكة ، يعيد للجسم نشاطه ، وينظم الدورة الدموية ، ويزيد فى سرعتها ، فتعتدل بذلك حرارة الجسم ، ويساعد الأعضاء على العمل والأفراز ، فيزيل القبض والانقباض ، كما يحرك كثيرا من عضلات الجسم الخارجية فضلا عن الساقين والفخذين .

---

(١) يعترف الغربيون بأن مشية الفلاحة المصرية هى أجمل ما رأوا وذلك لتعودها حمل الأشياء على رأسها وموازنتها .

دكتور عبد الخالق سليم

وبالجملة فالمشى رياضة الضعيف والقوى ، رياضة المريض والسليم ، وهو كما قدمنا رياضة الجميع نخذ منه بقسط تطيقه .

مدة التمرين على الألعاب السويدية

للأطفال : تتراوح مدة تمرين الأطفال على الألعاب السويدية من عشر دقائق للمبتدىء إلى خمس عشرة دقيقة ، ويمكن زيادة ذلك بالتدريج على أن تزاد على الزمن المذكور خمس دقائق كل بضعة أشهر ، ولا يجوز أن يزيد الزمن قط على نصف ساعة ، فإن هـذا الزمن كاف لعمل تمرينات للجسم كله مع عدد الدفعات الوافى .

للسيدات : وتتراوح مدة تمرين السيدة التى تقوم بخدمة زوجها وحاجات منزلها بين عشر دقائق وخمس عشرة دقيقة والمشى مسافات مناسبة لحالتها العملية . أما المترفة التى ليس عليها عمل عضلى تقوم به فعليها باللعب من خمس عشرة دقيقة إلى عشرين دقيقة ثم المشى فى الخلوات مسافات طويلة مع زميلات لها حتى تقطعها بدون كلل أو ملل .

للشيوخ : وعلى الشيخ أى من جاوز الأربعين أن يختار من التمرينات السويدية أسهلها وأن لاتزيد مدة تمرينه اليومى على خمس عشرة دقيقة على الأكثر ، ثم المشى مسافات طويلة تناسب سنه .

أنموذج

قد انتهينا ولله الحمد من ذكر التمرينات السويدية وذكرنا منها مافيه الكفاية وحيث أن هذه التمارين لاترضى بعضهم بل يريدون تخصيص التمارين اللازم عملها يوميا كنموذج للاهتداء به الى الطريق الذى يسلكونه لذلك سأبين التمارين

التى لو خيرت أنا لاخترتها من تلك المجموعه وهى :

الترتيب	الحركة	رقم التمرين	الترتيب	الحركة	نمرة التمرين
١	التنفس	٢ أو ٣	٧	البطن	٣ أو ٥
٢	الرجلين	٥	٨	الجانبين	١ أو ٢
٣	الرقبة	١ و ٢	٩	التنفس	١ أو ٢
٤	الوسط	١ و ٤	١٠	الاستحمام	
٥	الذراعين	٨	١١	المشى	
٦	التوازن	٢			

ولا أريد الانتقال من هذا الباب حتى أوفيه حقه لذلك أرى من الواجب علىّ ذكر تمرين واحد يشمل جميع حركات الجسم يمكن عمله صباحاً (للتنشيط) عند القيام من النوم لايستغرق إلا بضع دقائق ويتلخص فى : تحريك جميع أعضاء وعضلات الجسم بلا قيد ولا شرط بحركات غير نظامية بشدة وقوة من الانحناء والاعتدال والجثو والقرفصة والالتواء إلى الخلف والأمام كأن الأنسان يقاوم أخطبوطا [1] أو يصارع أفعى هائلة قد التفت على بدنه فكلما أنقذ عضوا التفّت على الآخر وهكذا مع عدم وقف التنفس بتاتا .

(١) حيوان مائى هائل ذو ثمانى أرجل

الباب الثالث

اللعب بالأدوات

تمهيد

بحث الأنسان فى أول عهده بالحياة ، عن أول خطوة يخطوها فى سبيل بقائه ، وسد حاجاته ؛ فاهتدى إلى أن التكوين الجسدى الصحيح ، وتناسب الأعضاء ، والقوة البدنية ؛ يوصله إلي الغاية من بقائه سعيداً معافى فى حياته .

ويخيل إلى أنه لما أمن غوائل المرض ، وعرف بعض وسائل الغلبة بهذا التكوين الجسدى الصحيح ، شعر بأنه لم يتخذ عدة كافية لصد هجمات أعدائه العديدين ، من حيوان مفترس ، وعدو مهاجم . فاتخذ لذلك أدوات يدفع بها عن نفسه غوائلهم كالرماح والنبال وغيرها ، هذه الأدوات تناولها التهذيب حتى صارت الآن تستعمل لمجرد الرياضة كلعبة (الشيش) والرماية ، وتناولها الابتكار أيضاً فتفرعت إلى أنواع شتى منها لعبة كرة القدم (والجولف)و (التنس) وغيرها .

لذلك رأينا أن الأغريق والرومان كانوا يقدسون الرياضة البدنية بجميع أنواعها .

ولكن للأسف أن كثيراً من الرياضيين وقفوا حياتهم على لعبة واحدة (كالتنس) أو اللعب على العقلة ، والمتوازيين ، ورمى الجلة ، والقرص ، وقذف الرمح.

هذه الألعاب ولو أنها مسلية ومنشطة للدورة الدموية ومقوية بعض الشيء لمن لا يعملون أعمالا جثمانية ، إلا أنها قاصرة على تقوية بعض أجزاء الجسم دون الآخر . فليست إذا هى التربية البدنية المقصودة . فهناك السباحة ، والتجديف ،

والمصارعة ، واللعب بالاثقال الخفيفة (Dumb—bell) وبالسلك الزنبركى أو المطاط (Sandow) التى يمكن بها تمرين جميع عضلات الجسم بنسبة واحدة على اختلاف اتجاهاتها . ولا ضرر بعدئذ من مزاولة بعض الألعاب الأولى لتقوية الأعضاء الخاصة بها . لذلك أفردنا بابا خاصا باللعب بالأدوات .

استعمال الأدوات

أدرك علماء التربية البدنية هذه الحقائق السابقة بالعلم والعمل ، فوجب علينا الاسترشاد بأفكارهم وآرائهم بعد تجاربهم السنين الطوال ، وإليك ما أجمعوا عليه : —

(١) إن التربية البدنية والقوة الجثمانية لا تجنى بكثرة الأجهاد كما نبهنا على ذلك مراراً سابقة ، لأن الأجهاد يجعل الجسم يفرز مادة سامة ، هى السبب فى قلة النشاط الجسمى والعقلى ، وهى السبب فى طلب الأنسان للراحة والنوم . وقد قام أحد الأطباء بعمل تجارب فى ذلك ، فحقن بهذه المادة شخصاً استيقظ من النوم بعد مدة كافية ممتلئاً صحة ونشاطا ، فتراخت أعصابه وجنح إلى الهدوء وأقبل عليه النوم فنام ثانياً حتى تخلص جسمه من فعل هذه المادة .

(٢) إن الأسراع فى طلب القوة والكمال الجثمانى غير مجد « فإن رومه لم تشيد فى يوم واحد . »

وكثيراً ما نرى بعض الشبان ييأسون بعد بضعة أيام أو أسابيع من مرانهم لأنهم لم يجنوا ما كانوا يتخيلونه من الضخامة وقوة البنية .

ولو كان نمو أجسامهم وازدياد القوة بالسرعة التى كانوا يتصورونها لبلغوا يوما ما ضخامة الفيل وقوة الأسد . كما أن هذا ليس شأن الأبطال فكلهم صبروا على نحول أجسامهم فى طفولتهم وشبابهم حتى كان اليوم الذى ينظر إليهم

فيه بالأجلال والإكبار . وقد تتولى القارىء الدهشة حين يعلم أن(مكسك) الرياضى العالمى الألمانى لم يكن ضعيفا نحيلا فى طفولته فحسب ، ولكنه كان كسيحا ميئوسا منه أيضاً .

(٣) يجب تمرين العضوين المتماثلين بالتساوى حتى يحصل التناسب العضلى ويتلافى الأنسان اعوجاج السلسلة الفقرية عماد الجسم وأصل الأعصاب . لا كرامى الجلة والقرص وقاذف الرمح ، فإنهم غير متناسبى تكوين الذراعين وقوتهما يميلون إلى جانب بشدة دون الآخر ، فيسبب ذلك انحراف العمود الفقرى ، ولو فطنوا لذلك لوجب عليهم تمرين أيديهم الأخرى بنفس الحركة أو بتمرينات أخرى تقوم مقامها تلافيا لذلك .[١]

(٤) يجب أن يكون تمرين الأعضاء بدون إفراط ، ومن ذلك خطأ بعض الرياضيين الذين شغفوا بتقوية الذراعين فقط ،فتفننوا فى ذلك بكل الطرق فقويت عضلات الذراعين وامتلأت وتكونت تكوينا جميلا ، وكلما رأوها كذلك أخذتهم الخيلاء فازدادوا بها عناية ومرانا حتى تصلبت وبرزت الأوردة على سطح الجلد فشوهت جمال أجسامهم ووقف النمو وكانت نتيجة هذا الخطأ أن رجعت العضلات إلى حالتها الأولى من الضعف والضمور لعدم إمكان وصول الدم إليها كما ينبغى . ثم هم يتركون باقى الجسم غير معتنى به مع أن الأجدر بهم الاعتناء بالجسم كله حتى تتناسب الأعضاء فيزداد الجسم جمالا .[٢]

---

(١) قاذف القرص والرمح والجلة هو نموذج الجسم الجميل فى الوقت الغابر والحاضر . «دكتور منجى جعيصه»

ينتج من (التنس) والرمح زيادة فى قوة الذراع اليمنى وازدياد فى نمو عضلاتها. أما فى الطول فلا . ولا نحصل اعوجاج السلسلة الفقرية من أثر أى رياضة ما دام الجسم سليما فى الاصل . «دكتور عبد الخالق سليم»

(٢) من المحال على الرياضى أن يقوى عضلات جزء من الجسم أو عضو من الاعضاء دون أن تستفيد باقى الأعضاء ولو بنسبة أقل

«دكتور عبد الخالق سليم»

ويعلم الجميع ما أصاب (اوجين ساندو) الرجل القوى من انفجار بالمخ عقب مجهود جبار قام به فى رفع سيارته التى شردت به فى إحدى الطرق الزراعية. وأنى أعزو ذلك إلى تكتل عضلاته التى كان لها هذا الشكل وبروز أوردته وشرايينه التى أحدثت ذلك الانفجار .

(٥) لتحذر الآنسات والشبان الذين دون الثانية عشرة من عمرهم اللعب بالأدوات حتى يكمل نموهم الطبيعى وألا عاقت هذه الأدوات نمو العظام . وأنصح لهم وللشيوخ بزيارة الطبيب قبل مباشرة هـذه الألعاب والاستفسار عن حالتهم الصحية وبخاصة القلب مع إيضاح سبب هذه الزيارة للطبيب ؟ حتى إذا كان بالقلب أو الجسم مايحول دون القيام بهذه التمرينات فلهم بعـد ذلك إجراءات أخرى بعد النظر فى حالتهم التى قررها الطبيب ودراسة طرق معيشتهم اليومية ولا يخفى ما فى ذلك من تلافى الأضرار قبل حدوثها .

(٦) إن أساس التمرين بالأدوات تحريك أقل عدد من العضلات فى تمرين واحد أو تحريك كل عضلة بتفردها على حدة . وحيث أن للانسان أكثر من خمسمائة عضلة بين كبيرة وصغيرة — ليس من المهم ذكرها جميعاً — فقد اكتفى بجعلها مجاميع تشمل كل مجموعة منها جملة عضلات صغيرة مثل الرقبة والظهر والبطن والفخذين وذلك ما أشرت إليه فى (العضلات المتحركة) فى الباب السابق . وسأذكره فى التمرينات المقبلة .

ويجب أن تكون هـذه الألعاب أمام مرآة حتى نضبط بها الحركة ونرى تقلص العضلات ونعرف مدى تأثرها وفيها كذلك شىء من التسلية .

(٧) إن من أسوأ التمرينات وأضرها بالعضلات تلك التى تحرك عضلة أو أكثر وبعض العضلات الأخرى متقلصه لا تعمل عملا طول مدة تمرين الأولى ومثال ذلك : إنك إذا مددت ذراعيك إزاء كتفيك إلى الجانبين ثم ثنيت الساعدين على

العضدين حتى تصل قبضتا يدك إلى قرب كتفيك ثم مددتهما ثانيا وهكذا عشر أو عشرين دفعة ، رأيت أن العضلات التى تحركت واستفادت هى العضدان فى حركة ثنى الذراعين والعضلة الثلاثية فى مدهما . أما الكتفان فأنهما متقلصان طول مدة الحركة لحملهما ثقل الذراعين وللثقل الذى فى قبضتى يديك إذا كنت تحمل شيئا وهذا مجهد للكتفين دون فائدة .

وإن من أهم شروط التمرين بالأدوات قبض كل عضلة يراد تمرينها و بسطها إلى منتهاها حتى يستفيد العضو من دفعات قليلة فائدة كبيرة دون إجهاد لغيرها من غير مبرر .

وسترى فى تمارين العضد والعضلة الثلاثية المقبلة مايقويهمادون التمرين السابق .

(٨) إن الراحة والتنفس العميق ضروريان بين كل تمرين وآخر . وليست الراحة بالجلوس أو الوقوف ساكنا بل يجب التدرج إليها بالمشى عقب التمرين آخذا فى البطء حتى يهدأ القلب خوف مفاجأته واضطراره إلى النبض ببطء من جراء جلوس اللاعب او وقوفه ساكنا دفعة واحدة إذ المعروف — أن مفاجأة القلب ضارة به —

(٩) إن أكثر الأدوات استعمالا هى الأثقال الخفيفة والمطاط (Sandow) . لذلك سأبين كيفية التمرين الفنية بكل . —

الاثقال : يجب أن تكون الحركات بها بطيئة متزنة .

المطاط : يجب أن تكون الحركات به سريعة متزنة حتى تتساوى قوة مقاومته فى السحب من الابتداء إلى الانتهاء إذ أن القوة التى يتطلبها أثناء السحب البطىء فى البدء ليست هى فى النهاية فأن الأخيرة تحتاج إلى قوة أكبر كلما أمعنت فى سحبه كما يتضح ذلك من الميزان الزنبركى فى تقسيمه فأن قوة مقاومته عند عشرة أرطال ليست هى عند خمسة ، ولكن لو سحب بسرعة إلى خمسة عشر رطلا لما شعرنا بازدياد قوة مقاومته من الابتداء إلى الانتهاء بالنسبة إلى السرعة . والغرض من

ذلك جعل المطاط كأنه ثقل فأن الثقل لايتغير وزنه حيثما اتجه .

وتأييد القرار هؤلاء العلماء تقرر مايأتى : —

(١) سبق أن أشرنا إلى فائدة الألعاب الرياضية للنساء من ضمور الخصر وارتفاع الصدر وعدم تهدل الثديين واعتدال القامة واستدارة الذراعين والساقين دون تكتلهما ، لأن عضلات النساء مستطيلة لاتتكتل بل تستدير . كذلك فائدتها للشيوخ فأنها تشعرهم بحرارة الشباب تتدفق فى أجسامهم وتمنع الكثير من أمراض الشيخوخة كسوء الهضم وتجعد الجلد والنزلات وغير ذلك ولكن عليهم أولا ممارسةالألعاب السويدية السابقة الذكر ثم التدرج فى هذه التمرينات المقبلة باختيار أسهلها وأسلسها لمدة كافية من أسبوعين إلى ثلاثه أسابيع تمهيداً لما هو أصعب أداء وخوفاً من أجهادهم بما لاطاقة لهم به حيث إن كبرالسن له أثره

(٢) تفشت فى بلادنا عقيدة خاطئة وهى أن الألعاب الرياضية بالأدوات تقتل اللاعب شاباًأو أنهاتضعف القلب على الأقل وهذا اعتقاد معكوس ولعل السبب فى تفشيه عدم مراعاةالتدرج فيها(أى فى الألعاب بالأدوات) والاجهادالمضنى ، وعدم مباشرة هذه الألعاب على أصولها الفنية بأرشادمدرب حاذق — والحقيقة أن بها تقوى الأعضاء الخارجية والداخلية فيكتسب الجسم بها مناعة ضد الأمراض ويعمر هانئا طويلا .

(٣) نشاهد الآن أن أغلب لاعبي كرة القدم المصريين صغار الأجسام وخصوصا الجذع الأعلى من أجسامهم وذلك لأهمالهم تربية هذا الجزء والانكباب على إتقان لعبة كرة القدم . وغنى عن البيان أن هذا خطأ عظيم إذ يمكنهم فى أوقات فراغهم مزاولة بعض الألعاب الرياضية الأخرى فيكون لهم من ضخامة

أجسامهم وانسجام أعضائها القوام الجميل والقدرة على تحمل مشاق هذه اللعبة وأنى لموردن تمرينات بالأدوات لكل عضو فاختر من جملتهما واحدا أو اثنين من أسهلها أداء لمدة أسبوعين أو ثلاثة ، ثم تدرج إلى التمرينات التى هى أشد منها صعوبة . كما يجوز استعمال الأثقال الخفيفة والمطاط فى بعض التمرينات السويدية السابقة .

التمارين بالأدوات

أرجو أن أكون قد وفقت فى الفصول السابقة — إلى إظهار ضرورة اللعب بالأدوات استكمالا للفائدة ، وأن أكون قد شحذت عزيمة الضعيف والشيخ والمنصرف عن الألعاب إلى التمرينات العملية التى أشير بها مبتدئاً بتمرينات الرقبة

تمرينات الرقبة

يجب تحريك الرقبة إلى الجهات الأربع حتى يستفيد اللاعب الفائدة المرجوة فى قليل من الزمن ولكن يستحسن عدم الأكثار من تمارينها حيث أنها سريعة النمو لكثرة . العضلات المحيطة بها فتشوه شكل الجسم وتجعله غير متناسب

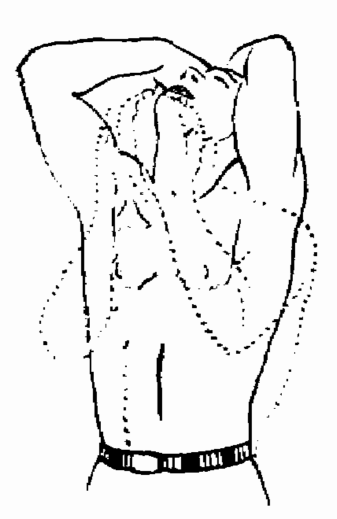
البداءة للأداة :

(١) قف معتدلا و يداك مشتبكتان خلف رأسك (شكل — ٤٤)



(شكل — ٤٤)
اليدين خلف الرأس

(ا) اضغط بهما على مؤخر الرأس العلوى إلى الأمام ببطء بقوة يديك ومقاومة الرقبة لهما إلى أن تصل الذقن إلى الصدر مع الزفير ثم ارجع ثانيا بدون مقاومة مع الشهيق



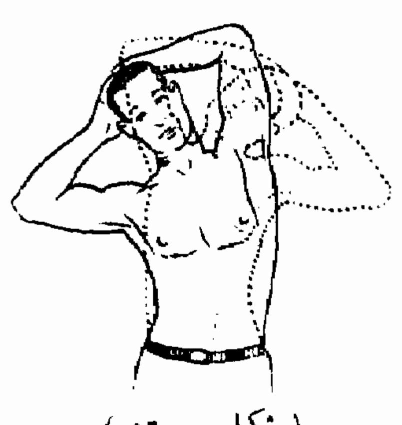
(شكل — ٤٥)
اليدان الى الجبهة

(ب) اضغط باليدين على مؤخر الرأس كالحركة حرف (ا) ولكن ارجع ثانيا بدون مقاومة مع الشهيق ومقاومة يديك لها أى عكس الحركة حرف (ا) من حيث المقاومة إذا كنت تقاوم برقبتك وقوة يديك هى المتغلبة ولكن فى (ب) الرقبة هى المتغلبة واليدان تقاومان .

كان يقوم بهذا التمرين (جورج هكنشمت) البطل العالمى الذى يبلغ محيط رقبته ٥٥ سنتيمترا لكنه كان يؤدى الحركتين : ا وَ ب فى حركة واحدة ولا يجعل فترة للراحة بينهما بل كان يجعل المقاومة مستمرة ضغطا إلى الخلف والأمام . وأنى أرى فى ذلك ضررا بعضلات الرقبة لأنه لا توجد فتره للراحة بين رفعة وأخرى تسمح برجوع الدم الى حالته الأولى .

(ح) ولتمرين العضلات الأمامية للرقبه ضع يديك على جبهتك (ش ٤٥) ثم حاول التغلب باليدين على الرقبة برفعها من أسفل إلى أعلى خلفاً مع الشهيق ، وحاول التغلب بالرقبه على اليدين بالضغط بها إلى الأمام ومقاومة اليدين لها مع الزفير

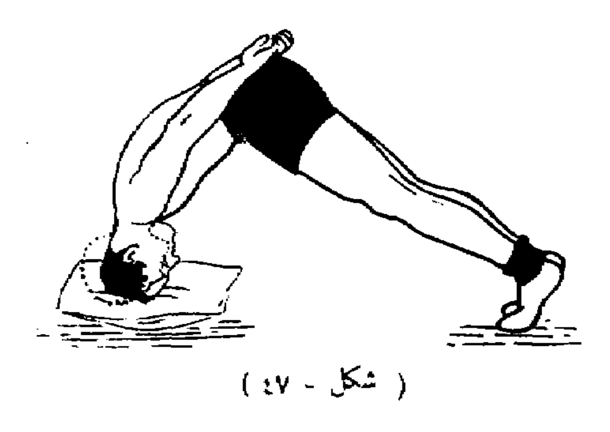
(د) كذلك لتمرين عضلات الرقبة من الجانبين اشبك يديك على رأسك إلى الجانب قليلا (انظر شكل ٤٦) ثم حاول المقاومة كما فى ا و ب ثم حاولها كذلك إلى الجانب الآخر .



(شكل — ٤٦)
اليدان الى الجانب قليلا

كرر هذا التمرين أو هذه الحركات دفعات إلى كل جهة ولكن ليس إلى حد الأجهاد

الرأس كأداة



(شكل - ٤٧)

يقوم بهذا التمرين كثير من المصارعين لشدة احتياجهم إلى تقوية الرقبة المستعملة كثيرا فى المصارعة الحرة والرومانية إلا أنه يضر بالبصر لاندفاع كمية كبيرة من الدم إلى المخ والعينين فيؤذيهما .

ميل كأداة

(٤) اركع على يديك وركبتيك بين رجلى أحد زملائك واجعله يضغط على مؤخر رأسك بيديه إلى أسفل أو اصعد أنت برأسك من أسفل إلى أعلى وهو ضاغط عليها يقاوم . شكل — (٤٨)

وليجعل يديه إلى جبهتك وأنت راكع على ركبتيك وليرفع رأسك إلى أعلى وأنت تقاومه أو هو يقاوم بيديه وأنت تحاول الهبوط برأسك من أعلى إلى أسفل مع عدم تحريك الجسم واليدين . كذلك حاول هذا التمرين بنفس الطريقه إلى الجانبين

ويمكن استخدام الزميل كأداة فى التمارين المذكورة فى استعمال الرأس كأداة وذلك بأن تستلق على شبه دكة ورأسك خارج عنها ثم يقوم الزميل بالضغط إلى أى جهة وأنت تقاوم إلى الجهة الأخرى .

(شكل - ٤٨)

بالاثقال

اركع على يديك وركبتيك وعلق ثقلا زنته ـ نحو خمسة كيلو جرامات ـ فى

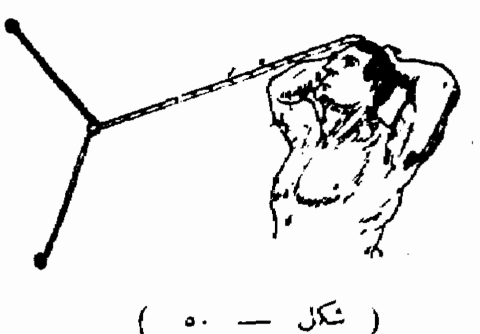
حزام عريض ، وضع هذا الحزام على رأسك ثم حرك رأسك من أسفل إلى أعلى ما أمكن انظر (شكل — ٤٩)



(شكل — ٤٩)

هذا التمرين عقيم الحركة لا يمرن إلا عضلات الرقبة الخلفية فقط .

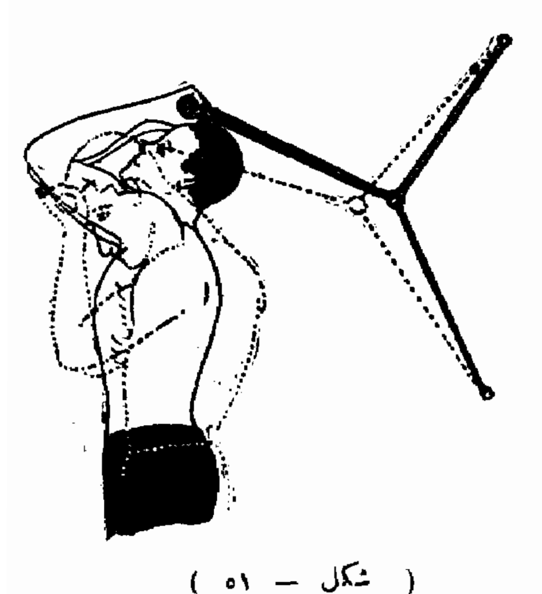
بالمطاط — مثبتا — (١)



(شكل — ٥٠)

(٦) ثبت مطاطا فى حائط ثم واجه المطاط واقبض بيديك على طرفيه واجذبه إلى خلف رأسك (انظر شكل ٥٠) واجعل إحدى رجليك إلى الامام والأخرى إلى الخلف

(ا) أرجع برقبتك إلى الخلف ما أمكن بدون تحريك الجسم وعدم مساعدة اليدين للرقبة كرر ذلك دفعات .



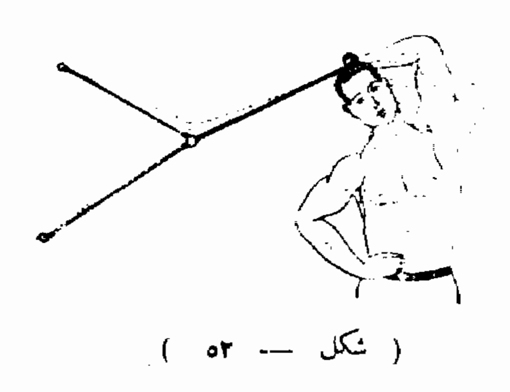
(شكل — ٥١)

(ب) اجعل ظهرك إلى الحائط المثبت به المطاط ، وارفع المطاط فوق جبهتك براحتيك ش (٥١) واجعل إحدى رجليك إلى الأمام والأخرى إلى الخلف ثم اهبط برأسك إلى الأمام حتى تلمس الذقن الصدر (انظر شكل ٥١)

---

(١) المثبت فى الحائط

(حـ) اجعل جنبك الأيسر إلى الحائط المثبت به المطاط ، ثم اقبض على المطاط باليد اليمنى وضعه على صدغك الأيمن واشدد به المطاط ، واليد الأخرى فى الخصر والرجلان مفتوحتان جانبا ثم حرك الرقبة يمنة و يسرة دفعات ثم كرر ذلك باستعمال الجهة الأخرى (انظر شكل ٥٢) .



(شكل — ٥٢)

(٧) **الجهاز** – إطار من الخشب مربع الشكل طول ضلعه نحو متر وعشرين سنتيمترا يقوم رأسيا على قائمتين تغوصان فى الأرض بحيث لا يظهر على سطحها إلا المربع.

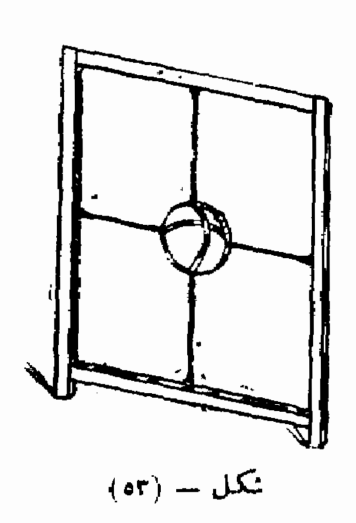
تتدلى من وسط كل ضلع من أضلاع هذا المربع قطعة من المطاط طولها ٤٥ سنتيمترا وتنتهى أطرافها مجتمعة فى طوق من الجلد على مسافات متساوية من دائرة الطوق ، وفى دائرة الطوق شريطان من الجلد أيضا متقابلان على شكل صليب يمنعانه من الانزلاق إلى ماتحت الجبهة . ولهذا الطوق قفل (ابزيم) بحيث يتسع و يضيق بحسب دائرة الرأس .

التمرين – اركع على يديك وركبتيك وضع رأسك فى الجهاز واشدد عليه بالطوق ، ثم حرك الرأس إلى الجهات الأربع [٢] انظر شكل (٥٣)

<u>تحذير</u> — احذر دائما أن تفلت قطعة من المطاط من الأطار واختبره دائما قبل التمرين .

---

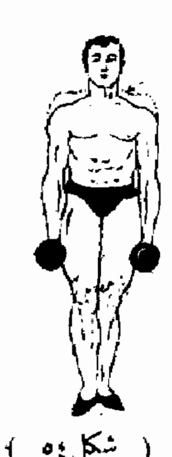
(٢) هذا الجهاز يجب أن يوجد فى النوادى . وقد فكرت فى تبسيطه ليكون فى بيت كل رياضى يستفيد به هو وأولاده فى تمرين الرقبة ، وذلك بجعل المربع ٦٠ سنتيمترا فقط وقطع المطاط المدلاة ٢٣ سنتيمترا ، على أن يثبت فى الحائط بعيدا عنه بمقدار ربع متر مثلا وهو لا يكلف صاحبه كثيرا .



شكل — (٥٣)

وأنى لأستحسن من بين هذه التمارين : التمرين رقم ١ حرف (ب) وكذلك التمرين رقم ٢ حرف (أ) لسهولة أدائهما وفائدتهما أن يعتمد أولهما على اليدين كأداة والثانى على ثقل الرأس ويمكن ممارستهما فى أى مكان ويمرنان الرقبة بجميع أجزائها بدون أى مساعدة خارجية .

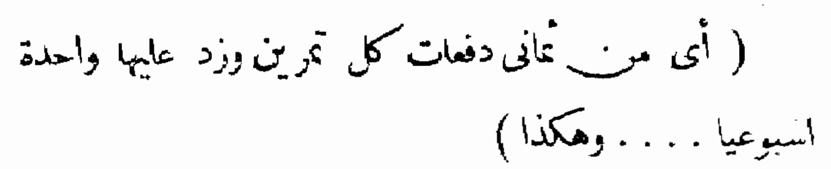
تمرينات المنكبين



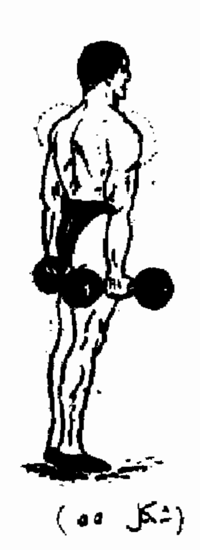
(شكل ٥٤)

(١) **بالأثقال** — اقبض على ثقلين بيديك — نحو أربعة كيلو جرامات — فى كل يد أو على ثقل واحد طويل المقبض (بار بل Bar—Bell) نحو سبعة أو ثمانية كيلو جرامات وقف معتدلا ثم أرفع كتفيك فقط إلى أعلى ما أمكن ثم اهبط بهما ما استطعت بدون تحريك أى عضو آخر انظر شكل (٥٤)

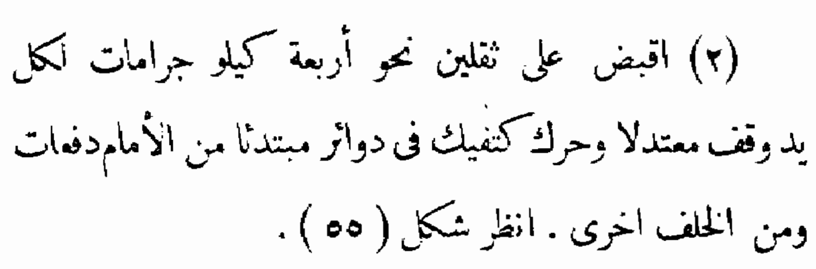
كرر هذا التمرين نحو ثمانى دفعات ثم زد دفعه واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد كل ثقل كيلو جراما أو زد الثقل الطويل المقبض كيلوجرامين ثم ابتدىء من الدفعات الأولى .



(أى من ثمانى دفعات كل تمرين وزد عليها واحدة أسبوعيا . . . . وهكذا)



(شكل ٥٥)



(٢) اقبض على ثقلين نحو أربعة كيلو جرامات لكل يد وقف معتدلا وحرك كتفيك فى دوائر مبتدئا من الأمام دفعات ومن الخلف اخرى . انظر شكل (٥٥) .

كرر هذا التمرين نحو خمس دفعات مبتدئا من الأمام ثم خمس

مبتدئاً من الخلف إلى أن تصل إلى عشر دفعات لكل اتجاه ، ثم زد كل ثقل كيلو جراما وابتدىء من الدفعات الأولى .

وبهذين التمرينين كان يتمرن (جورج هكنشمت) وقد كان مشهورا بضخامة وقوة المنكبين . (ولا يعرف المنكبين تمارين خاصة بهما وحدهما غير المذكورين) .

وإنى لاأستحسن هذين التمرينين إذ أنهما عقيمان — وليس فيهما شيء من الأغراء على الاستمرار فى ممارستهما . وسأذكر تمرينات أخرى لا تخص المنكبين ولكن لهما منها نصيبا كبير من التقوية .

تمرينات الكتفين

بالاثقال

(١) اقبض على ثقلين بيديك نحو خمس كيلوجرامات فى كل يد — وارفعهما إلى الكتفين حتى ينطبق الساعدان على العضدين والمرفقان إلى أسفل (انظر حركات الذراعين صحيفة : ٧٧ شكل ٢٢ ولكن لاتأخذ بالعضلات المتحركة ودفعات التمرين هنالك إذ أن تلك حركات حرة وهذه بالأدوات)

(ا) ارفع ذراعيك بالتبادل أو ارفعهما معا إلى أعلى الرأس مع عدم تحريك الجسم و بقوة الكتفين مع الشهيق أثناء الصعود والزفير أثناء الهبوط .

(ب) و يجوز استعمال ثقل طويل المقبض زنته نحو عشرة كيلو جرامات فى رفع الذراعين إلى أعلى مع عدم الميل إلى الخلف ومحاولة ذلك وقبضتا اليدين أو أصابعهما إلى الداخل مواجهة لك . وكذلك وهى إلى الخارج .

(حـ) ويجوز أيضا وضع الثقل الطويل على الكتفين خلف الرقبة (القفا) والصعود به بقوة الذراعين إلى أعلى .

(ملحوظة) حينما يكون الذراعان إلى أعلى حاول مدهما بقوة زيادة فى العلو لتتمدد عضلات الجانبين فتزيد الفائدة .

دفعات التمرين: كرر هـذا التمرين خمس دفعات بكل ذراع وزد عليها دفعة واحدة أسبوعياً إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد وزن كل ثقل كيلو جراما وابتدىء من الدفعات الأولى .

أما الثقل الواحد ذو المقبض الطويل فحاول به ثماني دفعات ثم زد دفعة أسبوعيا حتى تصل إلى العشرين ثم زد الثقل كيلوجرامين وابتدىء من الدفعات الأولى كذلك .

وإذا كان الثقل خلف الرقبة فابتدىء به خمس دفعات وزد عليها دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد الثقل كيلو جراما وابتدىء من الدفعات الأولى

العضلات المتحركة الكتفان . المنكبان . العضلة الثلاثية . الظهر .

(٢) اقبض بيديك على ثقل زنته ـ نحو ثلاثة كيلو جرامات فى كل يد ـ وقف معتدلا مشدود الرجلين .

(ا) ارفع ذراعيك على استقامتهما من الأمام إلى أعلى الرأس فى نصف دائرة أو ارفعهما بالتبادل مع عـدم الميل بالجذع إلى الخلف ومع الشهيق أثناء الصعود والزفير أثناء الهبوط .

(ب) يجوز الصعود باليدين من الجانبين إلى أعلى إما بالتبادل أو برفعهما معا

(ج) كذلك يمكن أداء هذا التمرين بثقل طويل المقبض زنته ـ نحو خمسة كيلو جرامات ـ والصعود بالذراعين مستقيمتين من الأمام إلى أعلى الرأس

دفعات التمرين : حاول فى (ا) أو فى (ب) خمس دفعات بكل ذراع ثم زد دفعة واحدة أسبوعياً لكل حتى تصل إلى عشر . ثم زد الثقل الواحد نحو نصف كيلو جرام وابتدىء من الدفعات الأولى وفى (ج) حاول خمس دفعات بالثقل الطويل المقبض ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد الثقل كيلو جراما وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة : الكتفان . المنكبان . الظهر .

بالمطاط — خاصا [1]

(٣) اقبض على المطاط بين يديك ثم اجعله خلف ظهرك وإحدى ذراعيك لاصقه إلى جانبك والذراع الأخرى مثنية الساعد على العضد والمرفق إلى أسفل شكل (٥٦) .

امدد اليد التي على الكتف إلى أعلى الرأس دفعات ثم غير الوضع وحاول ذلك باليد الأخرى .

ملحوظ — تختلف قوة المطاط باختلاف أنواعه وجدته أوقدمه فعليك بعمل تجربة شخصية لقياس قوة المطاط ولمعرفة عدد الدفعات اللازمة لتمرينك حيث لايمكننى التكهن بذلك . وهذه هى التجربة :

شكل (٥٦)

حاول بعدد من المطاط (وحدات) عمل دفعات ما فإذا كان العدد الذى وصلت إليه عشرا دون إجهاد فتكون قد اهتديت إلى عدد الوحدات والمرات اللازمة لك وهى خمس دفعات أى نصف ماقمت به فى التجربة . ثم زد دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد عدد المطاط واحدة وابتدىء من العدد الأول (٥ دفعات)

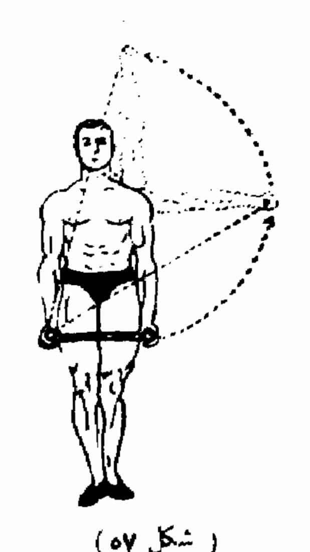
العضلات المتحركة : الكتفان — المنكبان — الظهر — العضلة الثلاثية .

(٤) اقبض على المطاط بين يديك وقف معتدلا مشدود الفخذين ثم ثبت إحدى اليدين بجوار الفخذ إلى الجانب .

---

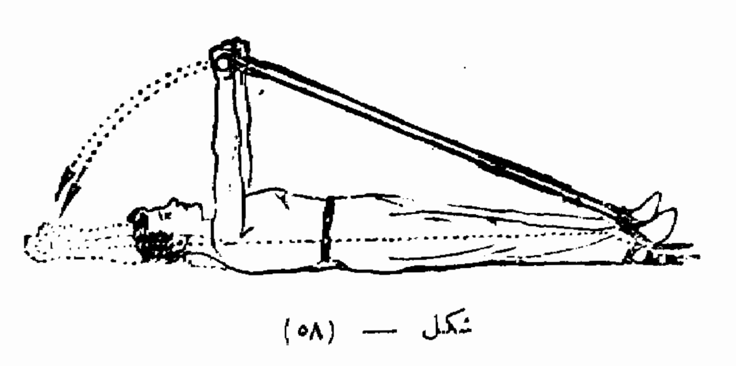
(١) بين اليدين : غير مثبت فى الحائط

اصعد باليد الأخرى على استقامتها من الجانب الآخر إزاء الكتف أو إلى أعلى الرأس انظر شكل (٥٧)


(شكل ٥٧)

دفعات التمرين : كرر هذا التمرين (إزاء الكتف) عشر مرات وزد عليها مرة واحدة أسبوعيا إلى العشرين ثم زد المطاط قوة (واحدة) وابتدىء من الدفعات الأولى . أما إذا كان إلى أعلى الرأس فكرره خمس دفعات وزد دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد المطاط قوة وابتدىء من جديد

العضلات المتحركة : الكتفان — المنكبان — الظهر .


شكل — (٥٨)

(٥) ضع المطاط فى القدمين واقبض عليه بيديك ثم استلق على ظهرك ويداك ممدودتان إلى أعلى أمام وجهك .

ارجع بهما إلى الخلف حتى تلمس الأرض عند الرأس . مع الشهيق ، وارجع بهما ثانيا مع الزفير إلى أمام وجهك أى إلى الوضع الأول انظر شكل (٥٨)

وهذ التمرين من تمرينات (أوجين ساندو) ولكنى لا أستحسنه لضغط الجسم أثناء الأستلقاء على العضلات التى ستقوم بعملها .

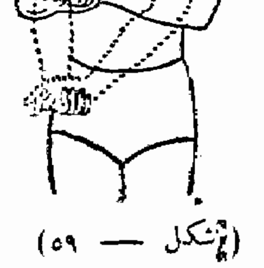
دفعات التمرين : كرر هذا التمرين خمس دفعات أو ستا ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة ، ثم زد المطاط قوة وابتدىء من جديد .

العضلات المتحركة : الكتفان — المنكبان — الظهر .

وإنى أستحسن من بين هذه التمارين ، التمرين رقم ١ والتمرين رقم ٢ حيث أن الأول يفيد الكتفين من الأمام والثانى يفيد الكتفين من الوسط وهما خير من غيرهما إلا أن التغيير يجدد الشوق للتمرين .

تمرينات العضد

الذراعان كأداة



(شكل — ٥٩)

(١) قف معتدلا وضع راحتيك إحداها على الأخرى ممدود الذراعين إلى أسفل .

اثن ساعد اليد السفلى على العضد ، مع مقاومة اليد العليا بالضغط إلى أسفل . ثم ارجع إلى الموقف الأول دون مقاومة. كرر هذه الحركة دفعات لا إلى حد الأجهاد .

استبدل اليد العليا بالسفلى ثم حاول هذه الحركة نفسها . [١] انظر شكل (٥٩)

بالأثقال

(٢) اقبض على ثقلين — نحو ثلاثة كيلو جرامات — فى كل يد وقف معتدلا .

(أ) ضم ساعد إحدى الذراعين إلى عضدها والمرفق إلى أسفل ثم اهبط بساعدها رافعا ساعد اليد الأخرى وهكذا بالتبادل أو ارفع اليدين معا بالوضع نفسه وهكذا ، مع عدم الميل إلى الخلف أو الأمام أو إبعاد المرفقين عن الجانبين .

(شكل - ٦٠)

---

(١) يجوز حسبان هذه الحركة من تمرينات العضلة الثلاثية ، إذا كان الضغط من اليد العليا على السفلى مع مقاومة السفلى لها .

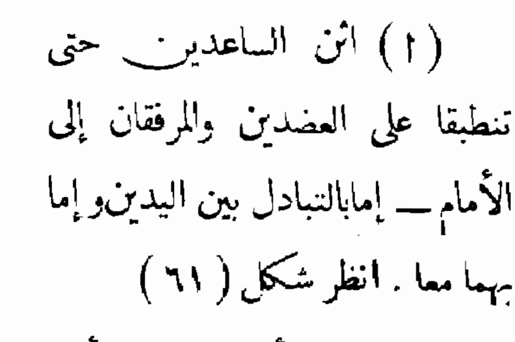
(ب) يجوز أداء هذا التمرين بثقل طويل المقبض ـ نحو ستة كيلوجرامات ـ وقبضتا اليدين إلى الداخل وكذلك وهما إلى الخارج [1] انظر شكل (٦٠)

ملحوظة — يقوم بعضهم بأداء هذا التمرين منحنيا إلى الأمام أشبه شيء بزواية والذراعان متدليتان بالثقل ، ثم يثني الساعدين على العضدين . وأرى أنه ليس من الضروري ثني الجذع إلى الأمام أثناء أداء الحركة ، إذ الغرض تحريك العضد سواء أكان بالانحناء أم بالاعتدال فلا داعي إذاً لثني الجذع .

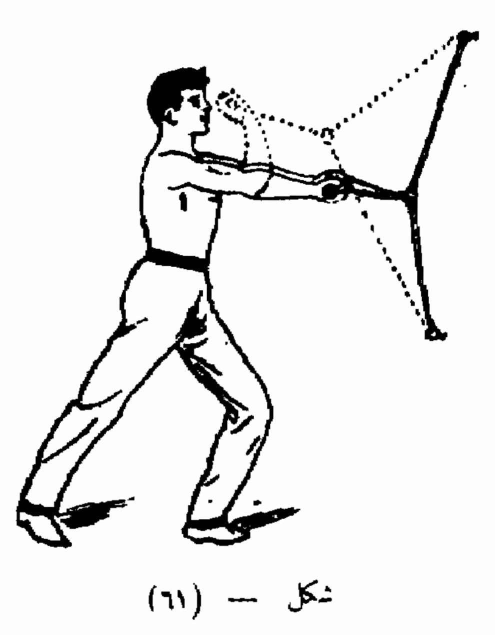
دفعات التمرين : كرر هذا التمرين خمس دفعات ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصل الدفعات إلى خمس عشرة دفعة ثم زد الثقلين كلا منهما نصف كيلو جرام ، كذلك زد الثقل الطويل المقبض كيلو جراما وارجع في العدد إلى الدفعات الأولى .

بالمطاط — مثبتا —

(٣) واجه المطاط ثم اقبض على طرفيه ويداك ممدودتان إلى الأمام وإحدى قدميك إلى الأمام والأخرى إلى الخلف ليحصل الارتكاز .


(ا) اثن الساعدين حتى تنطبقا على العضدين والمرفقان إلى الأمام ــ إما بالتبادل بين اليدين وإما بهما معا . انظر شكل (٦١)

(ب) يجوز أن تولى المطاط أحد جانبيك مع فتح الرجلين جانبا واقبض على المطاط بالذراع المواجهة له والذراع الأخرى في الوسط .


شكل — (٦١)

---

(١) كثير من الرياضيين يعتقدون أن هذا التمرين ـــ وقبضتا اليدين إلى الخارج يحرك العضلة الثلاثية ــ والحقيقة أنه يحرك العضد والساعد .

اثن الساعد على العضد ، ويظل المرفق فى مستوى الكتف ثم حاول ذلك باليد الأخرى .

(٤) ضع المطاط فى القدمين واقبض على طرفيه باليدين ، ثم قف معتدلا وراحتا اليدين إلى الأمام .

اثن الساعدين على العضدين والمرفقان إلى أسفل لايبعدان عن الجانبين كتمرين رقم ٢ (بالأثقال) .

لاتخرج العضلات المتحركة فى هذه التمارين عن العضدوالساعد فقط ، لذلك لم أدونها بعد كل تمرين كما جرت بذلك العادة فى هذا الكتاب . وإنى لا أرى مفاضلة بين هذه التمارين وكلها نافع يحقق الغرض المنشود .

تمرينات العضلة الثلاثية

الذراعان كأداة

(١) ارجع إلى تمرينات العضد صحيفة ٥٤ بعنوان (الذراعان كأداة) وراجع هامشها .

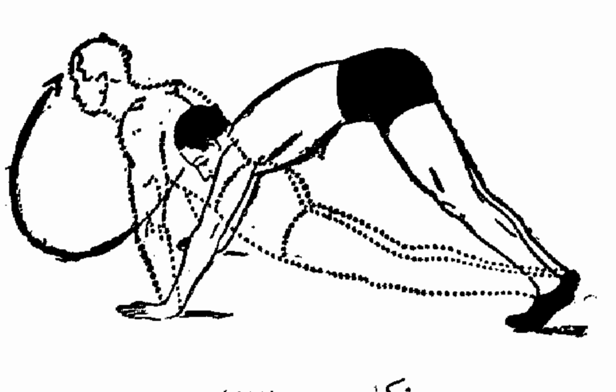
الجسم كأداة

(٢) (ا) انظرحركات الذراعين تمرين رقم ٧ (صحيفة ٨٠) فهذاالتمرين يقوم فيه الجسم مقام الأثقال (الأدوات) على الذراعين ولكن لزيادة الضغط على العضلات المتحركة فى هذا التمرين وبسطها وقبضها كما يجب ، يمكن أداؤه بتركيز اليدين على كرسيين أو صندوقين قليلى الارتفاع والفرجة بينهما قدر سعة الصدر والقدمان على الأرض . انظر شكل (٦٢)

(شكل — ٦٢)

(ب) ارتكز بيديك مستقيمتين على الأرض ، ورجلاك مشدودتان على أطراف أصابع القدمين ، والإليتان إلى أعلى جاعلا من جسمك زاوية ، والرأس بين الذراعين ، والفرجة بين القدمين واليدين تبلغ مترا تقريبا .

اثن الذراعين واقترب من الأرض بصدرك متجها إلى الأمام إلى أقصى ما يمكن ثم ارتفع على الذراعين وانسحب إلى الخلف راجعا إلى وضعك الأول انظر شكل (٦٣)



شكل — (٦٣)

ويجوز أن يؤدى هذا التمرين بعكس ذلك ، بأن تتخذ الوضع المنقوط فى الشكل ثم تتقدم بصدرك إلى الأمام بقدر ما يمكن دون ثنى الذراعين ثم تثنيهما إلى أن يقارب وجهك الأرض وتنسحب بجسمك إلى الخلف ثم ترتفع على الذراعين كالوضع الأول . (١)

كرر هذا التمرين دفعات دون إجهاد .

العضلات المتحركة : العضلة الثلاثية — الكتفان — الثديان — البطن — الرجلان .

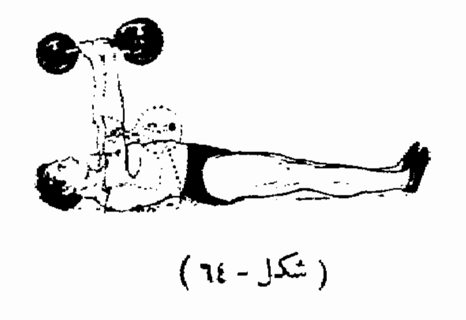
بالأثقال

(٣) استلق على ظهرك واقبض على ثقل طويل نحو عشرة كيلوجرامات خلف رأسك واسحبه إلى صدرك .

---

(١) تسمى هذه الحركة « الحركة الهندية » ويقال أن مصارعى الهند يقومون بها نحو ألف دفعة يوميا . ويجوز إضافة هذا التمرين إلى تمرينات الثديين حيث لها نصيب وفير فيه

امدد ذراعيك إلى أعلى ما استطعت مع الشهيق لزيادة الفائدة . حاول ذلك وقبضتا اليدين متجهتان إليك أى إلى الداخل وكذلك وهما إلى الخارج ثم ترفع إلى أعلى قليلا اهبط بالثقل إلى الصدور وارفعه ثانيا وهكذا (انظر شكل ٦٤) . كان يؤدى هذا التمرين (جورج هكنشمت) الذى سجل رقما قياسا برفعه ثقلا يساوى ٣٦٠ رطلا إنجليزيا أى نحو ١٦٤ كيلو جراما .



(شكل - ٦٤)

دفعات التمرين : كرر هذا التمرين أربع دفعات وقبضتا اليدين إلى الداخل وكذلك وهما إلى الخارج وزد دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات لكل حركة ثم زد الثقل كيلو جرامين وارجع من الدفعات الأولى [1]

(٤) قف معتدلا واقبض على ثقلين زنة كل منهما نحو كيلو جرامين فى كل يد ، أو ثقل طويل نحو أربعة كيلو جرامات ثم ارفع الذراعين إلى أعلى الرأس واشدد الفخذين .

اهبط بالساعدين فقط حتى تنطبقا على العضدين والمرفقان إلى أعلى دون تحريكهما إلى الأمام .

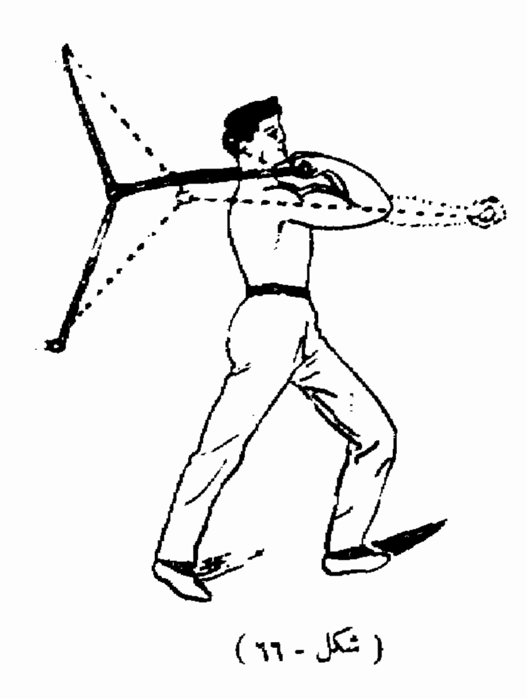
ارتفع ثانيا بالساعدين مع الشهيق والزفير (انظر شكل ٦٥) ويجوز أداؤه بتبادل اليدين .

دفعات التمرين: كرر هذا التمرين نحو خمس مرات ثم زد عليها مرة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى اثنتى عشرة دفعة ثم زد الثقل الطويل كيلو جراما واحدا . أو الثقلين كلا منهما نصف كيلوجرام وابتدىء من جديد.

(شكل — ٦٥)

(١) يجوز إضافة هذا التمرين إلى حركات الثديين .

بالمطاط مثبتا

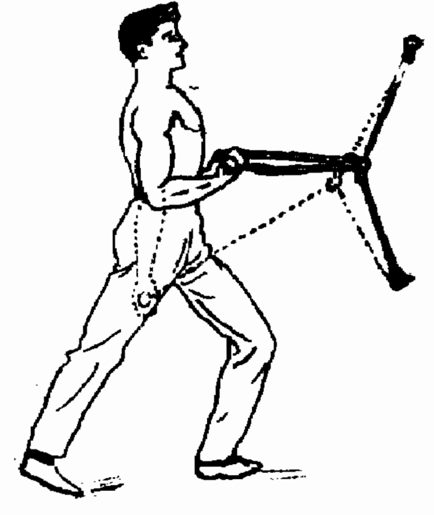


(شكل - ٦٦)

(٥) ولِ ظهرك المطاط واقبض على طرفيه وإحدى رجليك إلى الخلف والأخرى إلى الأمام ثم اجعل الساعدين على العضدين والمرفقان إلى الأمام وقبضتا اليدين إما إلى الداخل أو إلى الخارج .

امدد الساعدين إلى الأمام حتى تجعل من الذراعين خطا مستقيما ثم اثن الساعدين على العضدين بتناوب الذراعين بهما معا (انظر شكل ٦٦)

(٦) واجه المطاط واقبض على طرفيه بيديك والمرفقان إلى الجانبين والساعدان أفقيان إلى الأمام وراحتا اليدين إما إلى أعلى و إما إلى أسفل و إحدى رجليك إلى الخلف والأخرى إلى الأمام .



(شكل - ٦٧)

اهبط بالساعدين حتى تستقيم الذراعان ثم ارجع بالساعدين إلى الوضع الأول وهكذا (انظر شكل ٦٧)

كرر هذا التمرين دفعات . بتناوب اليدين أو بهما معاً [1]

---

(١) إنى لا أستحسن هذا التمرين لأنه لا يبسط العضلة الثلاثية كل البسط ولا يقبضها كل القبض . كذلك عضلات الظهر والعضلة المسننة الكبرى متقلصة طول مدة التمرين فى تثبيت المرفقين إلى الجانبين ، ومجهدة دون فائدة لها (انظر باب استعمال الأدوات نبذة رقم ٧)

بالمطاط خالصا

(٧) (ا) اقبض على المطاط بين يديك ثم ارفع إحدى الذراعين إلى أعلى واجعل الأخرى مثنية الساعد على العضد والمرفق إلى أسفل .

اهبط بالساعد المثنى إلى أسفل دون إبعاد المرفق عن الجانب ثم عد إلى الموقف الأول دفعات . ثم حاول ذلك باليد الأخرى مع عدم تحريك اليد العليا أثناء أداء الحركة باليد السفلى . (انظر شكل ٦٨) .

وكذلك لست أستحسن هذا التمرين للأسباب التي ذكرتها في التمرين السابق . ولكن الأوفق في هذا التمرين أن يكون كالآتي : —

(شكل — ٦٨)

بالمطاط مثبتا

(ب) ثبت المطاط بمكان مرتفع عوضا عن الذراع العليا واليد الأخرى في الخصر . ثم اهبط بالذراع المثنية حتى الفخذ .

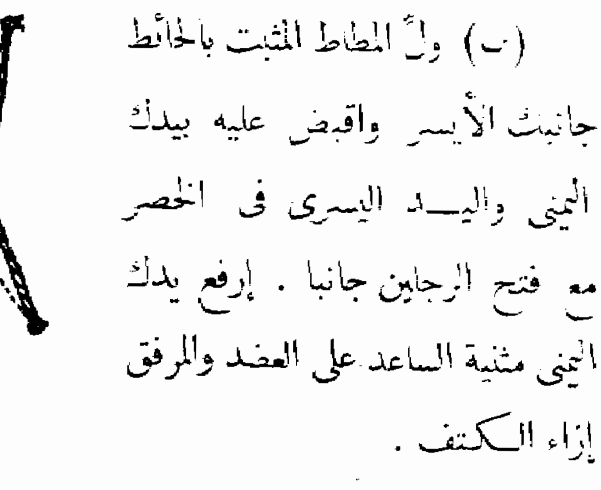
بالمطاط خالصا

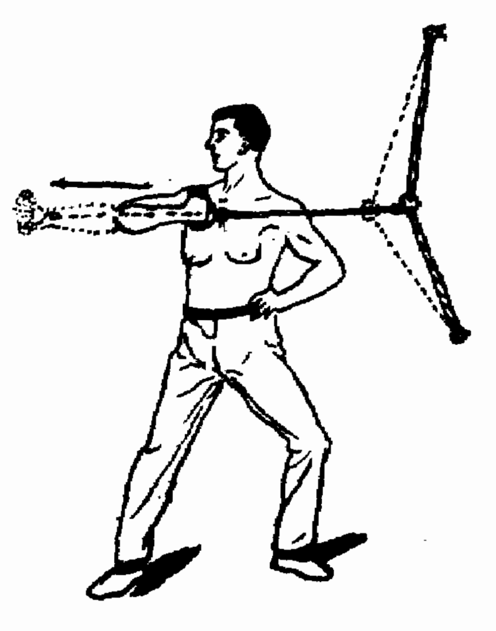
(٨) (ا) اقبض على المطاط بين يديك ، ثم قف معتدلا مشدود الرجلين واليد اليسرى ممدودة جانبا إزاء الكتف واليد اليمنى مثنية الساعد على العضد والمرفق إزاء الكتف .

امدد الساعد المثنى على استقامة اليد الأخرى والكتف : كرر ذلك دفعات ثم حاول باليد الأخرى .

وكذلك لست أستحسن هذا التمرين للأسباب السابقة الذكر وإنما يستحسن أن يكون الآتي : —

بالمطاط — مثبتا —





شكل — (٦٩)

(ب) ولّ المطاط المثبت بالحائط جانبك الأيسر واقبض عليه بيدك اليمنى واليـد اليسرى فى الخصر مع فتح الرجلين جانبا . إرفع يدك اليمنى مثنية الساعد على العضد والمرفق إزاء الـكتف .

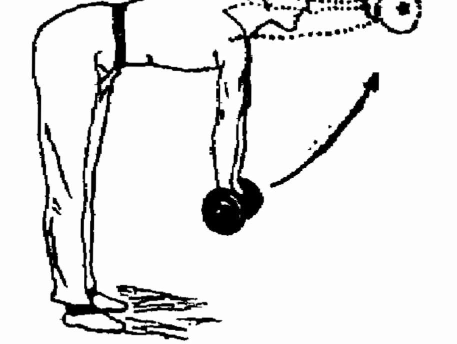
امدد الساعد جانبا على استقامة الـكتف دون تحريك المرفق من وضعه. انظر شكل (٦٩)

كرر ذلك دفعات ثم حاول باليد الأخرى .

لو أننى خيرت بين هذه التمرينات لاخترت الخامس أو السابع حرف (ب) أو الثامن حرف (ب) لسهولتها وحسن تحريكها للعضلة الثلاثية فقط دون أى إجهاد للعضلات الأخرى .

تمرينات الظهر

بالأثقال



شكل — (٧٠)

١ انظر شكل (٧٠)

الثقل المستعمل فى كل يد ٢ ك . ج . أو ثقل واحد طويل المقبض زنته ٣ أو ٤ ك . ج .

ابدأ التمرين بخمس دفعات ثم زد دفعة واحدة كل خمسة عشر يوما . زد الثقل بعد هذا ½ ك . ج . لليد الواحدة ، وابدأ من الدفعات الأولى .

بالمطاط — خالصا

٢ (أ) خذ المطاط بين يديك وارفع الذراعين به إلى الأمام إزاء الكتفين ارجع الذراعين إلى الوراء — فى خط مستقيم مع الكتفين — فى شهيق ، ثم إلى الأمام فى زفير . (الخطأ الشائع فى هذا التمرين هو الانحناء إلى الخلف والأمام أثناء أداء التمرين) .

(ب) خذ المطاط بين يديك وانحن بالجذع إلى الأمام وذراعاك مشدودتان إلى أسفل .

ارفعهما به من الجانبين على استقامة الكتفين . ويجوز ضمهما إلى الأمام وهما فى هذا الوضع والهبوط بهما إلى أسفل .

بالمطاط — مثبتا —

(حـ) واجه المطاط واقبض على طرفيه بيديك وإحدى الرجلين إلى الأمام والأخرى إلى الخلف .

الذراعان فى هذا التمرين تمتدان حتى استقامة الكتفين أو إلى الخلف قليلا مع الشهيق والرجوع بهما إلى الوضع الأول مع الزفير . انظر شكل ٧١

(شكل — ٧١)

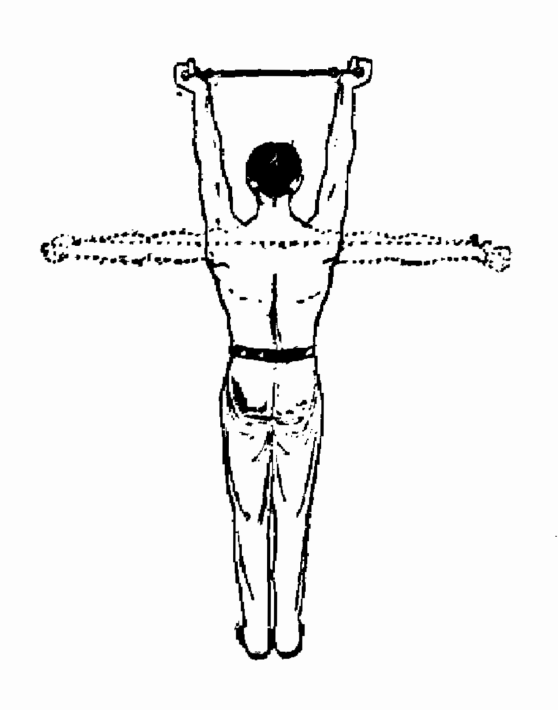
يؤدى هذا التمرين خمس مرات ويزاد عليها مرة كل أسبوع إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة ، ثم يقوى المطاط [1] بعد ذلك ويرجع إلى خمس دفعات وهكذا .

---

(١) يقوى المطاط المثبت فى الحائط بالبعد عنه

العضلات المتحركة : — الظهر — الكتفان من الخلف — المنكبان [1]

بالمطاط — ضالعصا



شكل — (٧٢)

٣ — (أ) قف معتدلا مشدود الفخذين ، قابضا على المطاط بين يديك أعلى الرأس .

اهبط بالذراعين ممدودتين من الجانبين حتى تكونا إزاء الكتفين مع مرور المطاط دفعات أمام الوجه ودفعات خلف الرقبة مع الشهيق ثم ارتفع بالذراعين إلى أعلى ثانيا مع الزفير انظر شكل (٧٢)

(ب) اقبض على المطاط بين يديك وارفعهما إلى أعلى الرأس ثم انحن بجذعك إلى الأمام (زاوية)

ارجع باليدين إلى الخلف حتى إزاء الكتفين كجناحي الطير أثناء طيرانه مع مرور المطاط أمام الوجه أو خلف الرقبة .

حاول إحدى هذه الحركات نحو خمس دفعات أو ست ثم زد دفعة أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد قوة المطاط وارجع إلى العدد الأول .

العضلات المتحركة : الظهر . العضلة المسننة الكبرى . كذلك تتقلص العضلة الثلاثية فى مد الذراعين فقط وأشير إلى ذلك حيث أن بعض الرياضيين يحسبها من العضلات المتحركة فى مثل هذا التمرين .

---

(١) لم نذكر العضلة الثلاثية بين العضلات المتحركة هنا لأنها ثابتة التقلص فى مد الذراعين ، ولا تستفيد من هذا التمرين

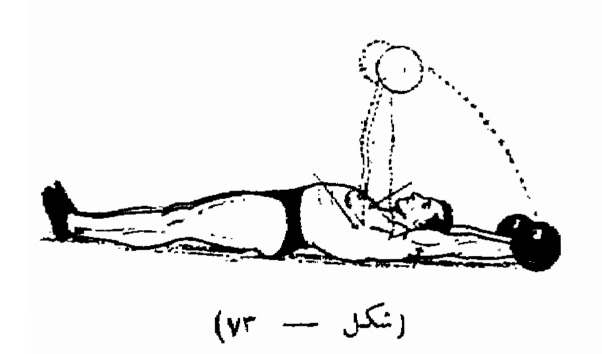
وأستحسن من بين هذه التمرينات : التمرين رقم ٢ حرف (ا) حيث لا فائدة من الانحناء كما فى (ب) فى التمرين نفسه ولا بأس بالتمرينات الأخرى حيث كلها سهلة شائقة .

تمرينات العضلة المسننة الكبرى (١)

بالأثقال

(١) الاستعداد للتمرين كما فى شكل (٧٣)

الثقل المستعمل طويل المقبض زنته نحو ستة كيلو جرامات .



(شكل — ٧٣)

ارفعه إلى أعلى كما فى الشكل أو واصل الحركة إلى الفخذين .

يجب ألا تثنى الذراعان ولا يحرك الجسم أو يرتفع عن الأرض أثناء الحركة . (٢)

دفعات التمرين : — خمس دفعات فى أول الأمر ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى اثنتى عشرة دفعة أو خمس عشرة ، ثم زد الثقل كيلو جراما وابتدىء من العدد الأول .

العضلات المتحركة : — العضلة المسننة الكبرى — الثديان . هذا فى رفع الذراعين إلى أعلى فقط .

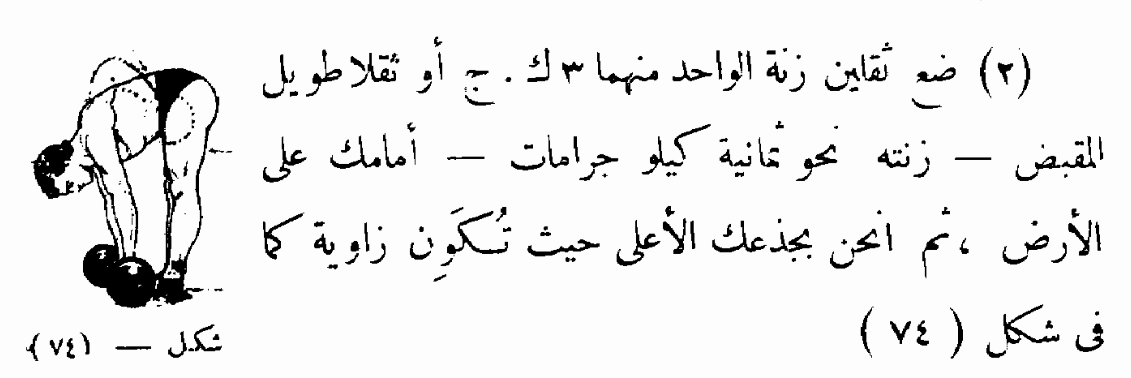
---

(١) عضلة كبيرة تحت الإبط للخلف وذات أسنان لذلك سميت المسننة الكبرى

(٢) بهذه الحركة سجل (جورج هكنشمت) رقما قياسيا عالميا بفينا فى ٢ - ٨ - ١٨٩٨ برفعه ٣٣٣ رطلا إنجليزيا أو مايساوى ١٥١ كيلو جراما تقريبا

أما اذا نزلت بهما حتى الفخذين فالعضلات المتحركة زيادة على الأولى هى :
السكتفان — المنكبان. الظهر .

يجوز إضافة هذا التمرين إلى حركات الثديين حيث يقومان فيه بمجهود كبير



(٢) ضع ثقلين زنة الواحد منهما ٣ ك . ج أو ثقلا طويل المقبض — زنته نحو ثمانية كيلو جرامات — أمامك على الأرض ، ثم انحن بجذعك الأعلى حيث تكون زاوية كما فى شكل (٧٤)

شكل — (٧٤)

اقبض على الثقل الواحد والبعد بين اليدين — نحو عشرين سنتيمترا تقريبا والرجلان مستقيمتان .

ارفع الثقل بثنى الذراعين حتى تصل القبضتان إلى رأس الزاوية (عظمتى الحوض) والمرفقان أثناء ذلك لاينفرجان عن الجانبين مع ضم لوحى الظهر أثناء الصعود بالثقل ثم بسطهما أثناء الهبوط به (١)

دفعات التمرين : — كما مر فى التمرين رقم (١)

العضلات المتحركة : — العضلة المسننة السكبرى ـ الظهر ـ المنكبان ـ العضد — الساعد .

٣ — (ا) الاستعداد للتمرين كما فى شكل (٧٤)

الأثقال المستعملة ثقلان زنة الواحد ٣ ك . ج . فى كل يد .

ارجع بيديك مستقيمتين إلى الخلف إلى أعلى بقدر المستطاع و ببطء ثم كرر الحركة

---

(١) هذا التمرين من مبتكراتى سنة ١٩٢١ وقد نشره السيد نصير البطل العالمى بعد ذلك بالمانيا حيث أعجب به كل من رآه . وظن كثيرون من هواة الرياضة المصريين أنه من الخارج والحقيقة أنه كما ذكرت خرج من مصر ولم يدخل إليها .

(ب) يجوز أن يؤدى هذا التمرين بثقل واحد طويل المقبض زنته — نحو ستة كيلو جرامات — على أن يقبض عليه خلف الساقين .

دفعات التمرين : — كما مر فى تمرين رقم (١)

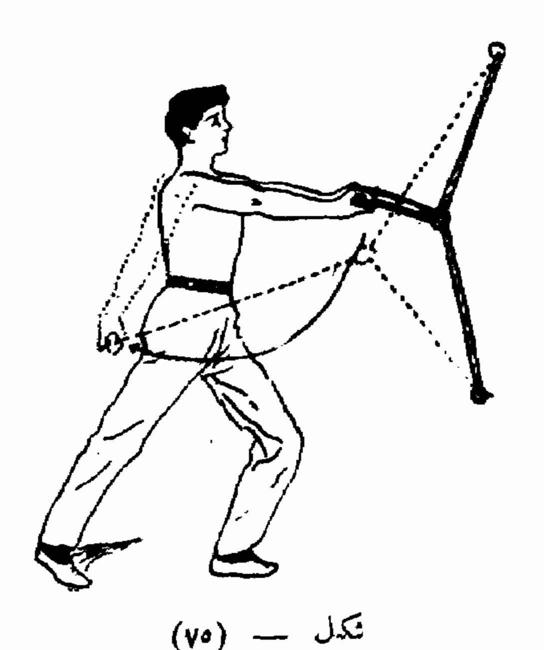
العضلات المتحركة : — العضلة المسننة الكبرى — الظهر — المنكبان

بالمطاط — مثبتا —

(٤) اقبض على طرفى المطاط كما فى شكل (٧٥)

وارفع يديك إزاء كتفيك إلى الأمام ، وإحدى رجليك إلى الخلف والأخرى إلى الأمام .

اهبط بيديك مشدودتين إلى الخلف ما أمكن مارا بالفخذين .



شكل — (٧٥)

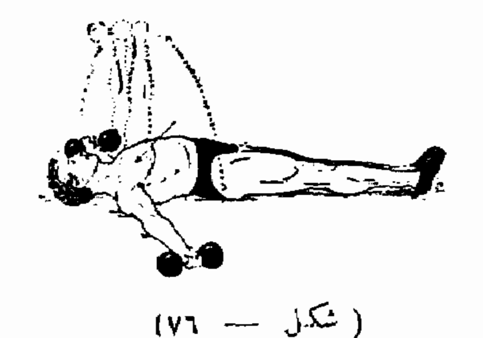
دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين عشر مرات ثم زد عليها دفعتين أسبوعيا إلى أن تصل إلى أربع وعشرين دفعة ثم زد المطاط قوة وابتدىء من العدد الأول

إنى أستحسن من بين هذه التمرينات التمرين رقم ٢ بالأثقال أو التمرين رقم ٤ بالمطاط لسهولة أدائهما وفائدتهما للعضلة المسننة الكبرى .

تمرينات الثديين

بالأثقال

١ — (ا) استلق على ظهرك واقبض بكل يد على — نحو ثلاثة كيلو جرامات ، ثم أمدد ذراعيك إزاء الكتفين .



(شكل — ٧٦)

ارفع الذراعين إلى أعلى ببطء مع الزفير حتى تتقابلا دون ثنى المرفقين ، ثم

ارجع إلى الوضع الأول مع الشهيق . انظر شكل (٧٦)

(ب) استلق على (دكة) لاتتسع إلا لظهرك وأدّ هذا التمرين نفسه هابطا بذراعيك ماأمكن إلى أسفل . على أن يكون الثقل فى كل يد نحو ٢ ك . ج .

أرى أن (ب) أحسن فائدة من (١) حيث إنه يبسط عضلات الثديين ويقبضهما إلى نهايتهما .

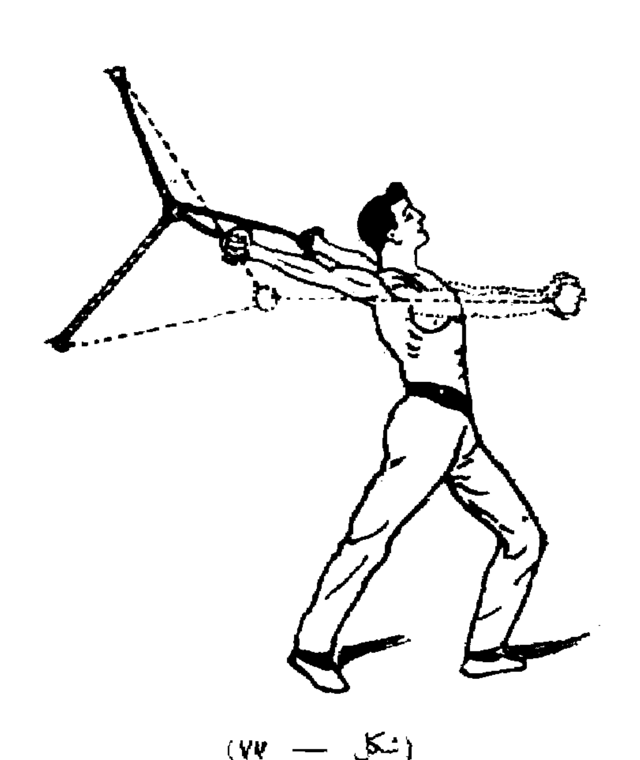
دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين نحو خمس دفعات ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى اثنتى عشرة دفعة ثم زد كل ثقل نصف كيلو جرام وابتدىء من جديد .

العضلات المتحركة : — الثديان — الكتفان من الأمام

بالمطاط — مثبتا —

٢ — (١) ولّ ظهرك المطاط واقبض على طرفيه وإحدى رجليك إلى الأمام والأخرى إلى الخلف والذراعان إلى الفخذين مشدودتين أو إلى الخلف قليلاً .

ارفعهما إلى الأمام حتى إزاء الكتفين وراحتا الكفين إلى أعلى



(شكل — ٧٧)

(ب) ولّ ظهرك المطاط كالحركة (١) واجعل ذراعيك فى مستوى كتفيك إلى الخلف قليلا .

حرك الذراعين إلى الأمام حتى تتلاقيا . انظر شكل (٧٧)

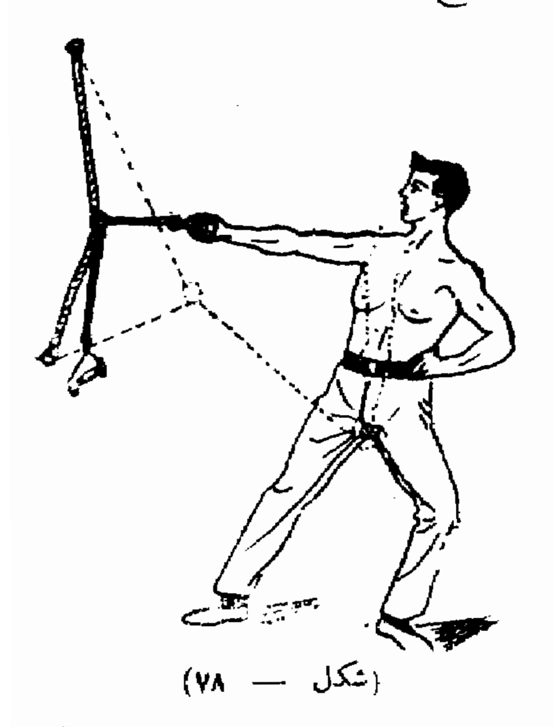
(العضلات المتحركة) (ا) الثديان — الكتفان — المنكبان .

(ب) الثديان — والكتفان .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين عشر مرات ثم زد عليها مرتين أسبوعيا حتى تصل إلى العشرين ثم زد المطاط قوة وارجع إلى العدد الأول .

(٣) قف وجانبك الأيمن للحائط المثبت به المطاط وخذ أحد طرفيه بيمناك وضع يسراك فى خصرك والقدمان منفرجتان .

(ا) اهبط بيدك اليمنى مشدودة الذراع إلى الأمام ما أمكن دفعات ثم حاول ذلك بالذراع الأخرى . انظر شكل (٧٨) .



(شكل — ٧٨)

ويجوز إضافة هذه الحركة إلى تمرينات العضلة المسننة الكبرى حيث أنها تقوم بمجهود عظيم فى أداء هذه الحركة .

(ب) حرك ذراعك الممسكة بالمطاط إلى الأمام أفقيا راسما بها ربع دائرة ثم حاول ذلك بالذراع الأخرى

(ج) انحن بجذعك الأعلى إلى الأمام زاوية قائمة ويدك ممدودة إزاء كتفك وبها المطاط .

اهبط بها إلى أسفل حتى توازى رجليك دفعات ثم حاول ذلك بيدك الأخرى .

(العضلات المتحركة) (ا) الثديان — العضلة المسننة الكبرى .

(ب) الثديان . الكتفان من الأمام .

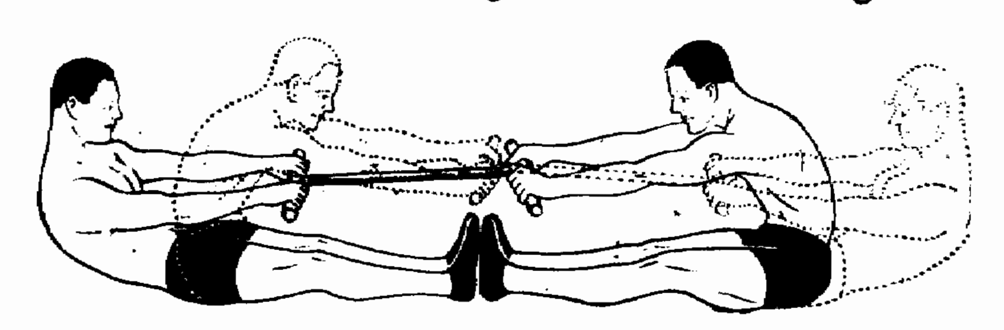
(ج) الثديان . الكتفان من الأمام .

وإنى لا أرى أوجها المفاضلة بين هذه التمرينات لأنها سهلة شائقة . ولا تشترك فيها كثير من العضلات ماعدا التمرين الثالث حرف (ح) إذ أنه يشير إلى الانحناء إلى الأمام والمقصود بذلك الانحناء هو مجرد التنويع لعدم الملل أوالتبرم ، وعدم إجهاد الكتفين من الوسط فى رفع الذراع .

تمرينات الوسط

زميل كأداة

(١) اشترك أنت وزميل لك فى أداة هذا التمرين ـ انظر شكل ـ ٧٩ ـ استعمل منشفة أو حبلا أو قطعة من الخشب بينكما .



(شكل — ٧٩)

تحركا إلى الأمام والخلف مع بعض المقاومة كما يفعل النشاران فى حالة اشتراكهما فى شق كتلة من الخشب . وكررا ذلك دفعات دون إجهاد .

العضلات المتحركة : — الوسط — السلسلة الفقرية — الفخذان من الخلف — الإليتان

بالأثقال

(٢) ضع ثقلا طويل المقبض أمام قدميك على الأرض زنته نحو خمسة وعشرين أو ثلاثين كيلو جراما . وقف معتدلا مشدود الفخذين ثم انحن بجذعك الأعلى إلى الأمام — دون ثنى الركبتين — اقبض على الثقل ثم ارجع إلى وقفة الاعتدال أو إلى الخلف قليلا وكرر الحركة مع الشهيق والزفير .

دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين خمس دفعات ثم زد دفعتين أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد الثقل أربعة كيلو جرامات وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة : — الوسط . السلسلة الفقرية . الفخذان من الخلف . الاليتان .

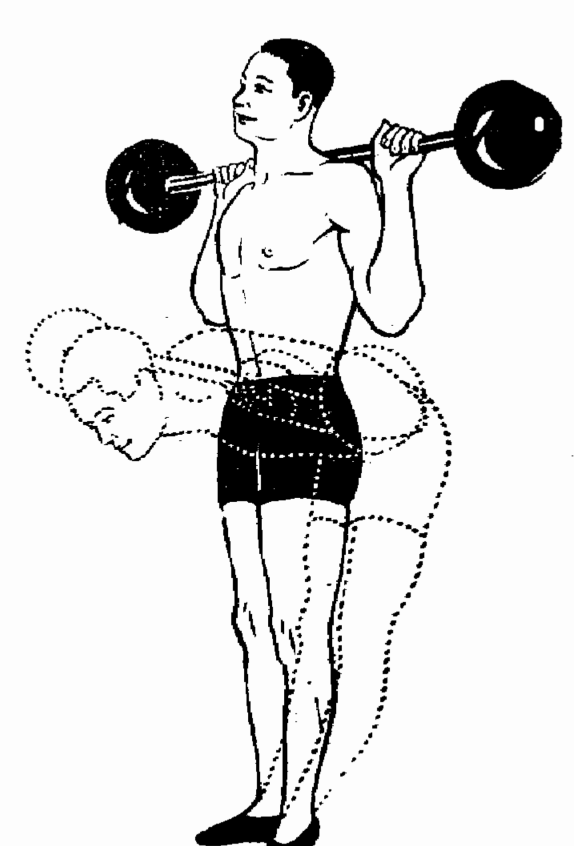
(٣) (ا) ارفع بيديك ثقلا زنته نحو أربعة كيلو جرامات — إلى أعلى الرأس مضموم الفخذين .

انحن بجذعك إلى الأمام والرأس بين الذراعين وهما على استقامة الجذع حتى تجعل من جسمك زاوية قائمة ثم ارجع ثانيا .

(ب) ويجوز وضع ثقل على المنكبين خلف الرقبة نحو عشرة كيلو جرامات ثم الانحناء إلى الأمام لرسم زاوية قائمة بالجسم كما فى تمرين (ا) ثم العودة ثانيا (انظر شكل ٨٠)

دفعات التمرين : — كرر إحدى هاتين الحركتين خمس دفعات ثم زد عليها دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات ثم زد فى حركة (ا) كيلو جراما واحد فقط أو كيلو جرامين فى (ب) وابتدىء من جديد .

العضلات المتحركة : — كسابقه إلا أن الظهر والكتفين فى (ا) متقلصة ولا تعود عليها فائدة من هذا التمرين .

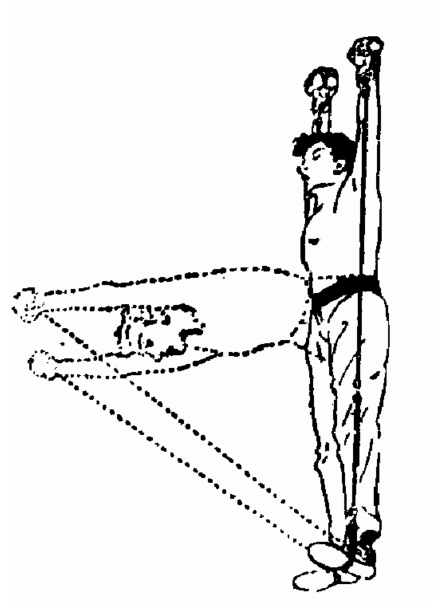


(شكل — ٨٠)

بالمطاط خالصا

(٤) (ا) اوثق المطاط بالقدمين واقبض على طرفيه وارفعهما إلى أعلى الرأس مع الشهيق .

انحن بجذعك حتى ترسم بجسمك زاوية قائمة والرأس بين الذراعين — دون ثنى الركبتين — مع الزفير . ثم ارتفع باليدين والجذع معا إلى أعلى و إلى الخلف قليلاً (انظر شكل — ٨١)



(شكل — ٨١)

(ب) و يجوز أداء هذا التمرين والانسان مستلق على ظهره ولرؤية ذلك مصورا اجعل رأسى شكل ٨١ أفقيا . وهذا من تمرينات « أوجين ساندو » .

(دفعات التمرين) كرر إحدى الحركتين دفعات دون إجهاد .

العضلات المتحركة : — كما فى التمرينين السابقين إلا أن الظهر والكتفين متقلصة فقط ولا تعود عليها فائدة .

ملحوظة : لا ننسى أن التجديف من أهم التمرينات التى تقوى الوسط .

تمرينات الجانبين

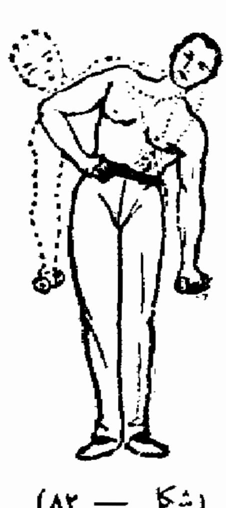
بالاثقال

(١) (ا) اقبض على ثقلين نحو خمس كيلو جرامات فى كل يد — وقف معتدلا ، أو افتح الرجلين جانبا . انظر صحيفة (٩١) شكل (٣٩)

انحن إلى اليمين و إلى اليسار بقدر المستطاع دون ثنى الركبتين قطعيا .

(ب) اقبض على ثقل واحد — نحو ثمانية كيلو جرامات — فى يد واحدة بدل الثقلين . واليد الأخرى فى الوسط .

انحن دفعة إلى اليمين وأخرى إلى اليسار . كرر ذلك والثقل فى اليد الأخرى (انظر شكل ٨٢) .



(شكل — ٨٢)

(دفعات التمرين) كرر إحدى الحركتين عشر دفعات إلى الجهتين وزد دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى أربعة وعشرين دفعة ثم زد الثقل كيلو جرامين أو زد كلا منهما كيلو جراما واحدا وابتدىء من جديد .

(٢) ضع ثقلا بمقبض طويل نحو ثمانية كيلو جرامات على المنكبين خلف الرقبة وقف معتدلا مشدود الرجلين أنظر صحيفة (١٣٢) شكل (٨٠) أو افتح الرجلين جانبا.

انحن دفعة إلى اليمين وأخرى إلى اليسار إلى أقصى ما يمكن دون ثنى الركبتين.

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو خمس دفعات إلى كل جهة ثم زد دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات لكل جانب ثم زد الثقل كيلو جراما واحدا وابتدىء من العدد الأول .

بالمطاط مثبتا

(٣) اجعل جانبك الأيسر قبل المطاط المثبت بالحائط وقدميك منفرجتين جانبا بقدر أربعين سنتيمترا تقريبا .

خذ المطاط بيمناك مارا بالرأس التى يجب أن تظل على استقامة الجسم دائما كما هو مبين فى شكل ٨٣ ويسراك فى خصرك .

مل إلى اليمين ما استطعت دفعات ، ثم اعكس الموقف لتمرين جنبك الآخر .

العضـــلات المتحركة : لاتختلف العضلات المتحركة فى الثلاثة التمرينات . لذلك ذكرتها أخيرا وهى : الجانبان — العمود الفقرى أو العضلة مقومة الظهر .

وهذه التمرينات الثلاثة فضلا عن فائدتها للجانبين تساعد على إزالة القبض .

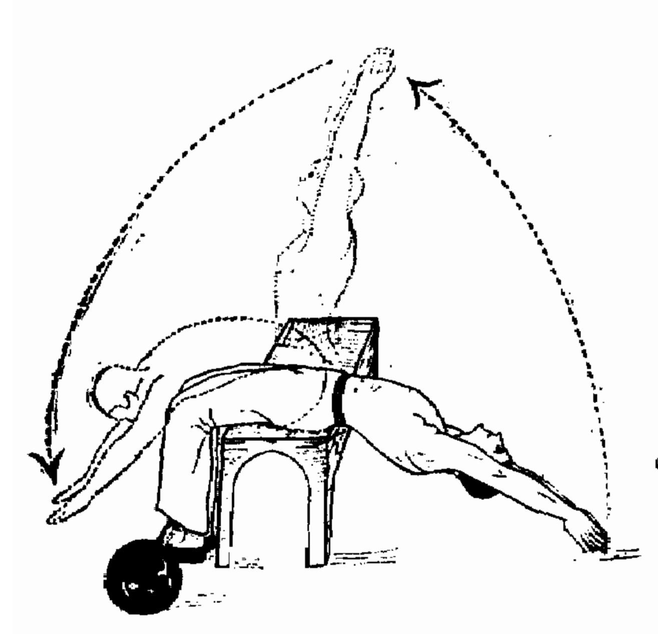
(شكل - ٨٣)

تمرينات البطن

الجسم كأداة

(١) اجلس على مقعد دون مسند كما فى شكل ـ ٨٤ ـ والرجلان مثنيتان كما فى الرسم أو مشدودتان ، واليدان فى الخصر .

انحن إلى الخلف حتى تقارب برأسك الأرض ثم ارجع ثانيا إلى الأمام ما أمكن . وإذا سهل عليك ذلك فارفع يديك إلى أعلى الرأس لتزداد المقاومة .

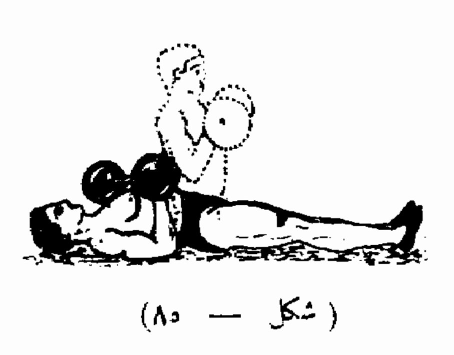


(شكل - ٨٤)

دفعات التمرين : كرره نحو خمس دفعات ثم زد دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى اثنتى عشرة أو خمس عشرة دفعة .

العضلات المتحركة : البطن . الفخذان . السلسلة الفقرية .

(٢) اقبض على ثقلين نحو كيلوجرامين فى كل يد وثبتهما على الصدر بيديك ، أو استعمل ثقلا طويل المقبض على الصدر أو خلف الرقبة .

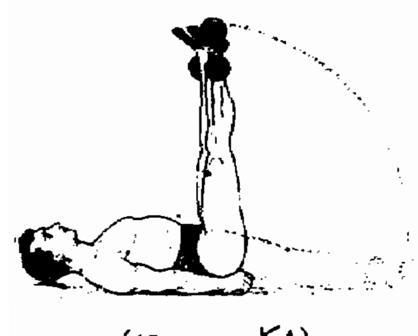

(شكل — ٨٥)

استلق على الأرض ببطء واجلس ثانيا بجذعك الأعلى دون ثنى الركبتين أو رفع القدمين عن الأرض . انظر شكل (٨٥) .

وإذا وجدت صعوبة فى أداء ذلك فضع قدميك تحت جسم يمنع رفعهما أثناء التمرين .

دفعات التمرين : — كرره خمس دفعات ثم زد دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل الطويل نصف كيلو جرام أو زد كلا الثقلين ربع كيلوجرام .

العضلات المتحركة : — كسابقه .


(شكل — ٨٦)

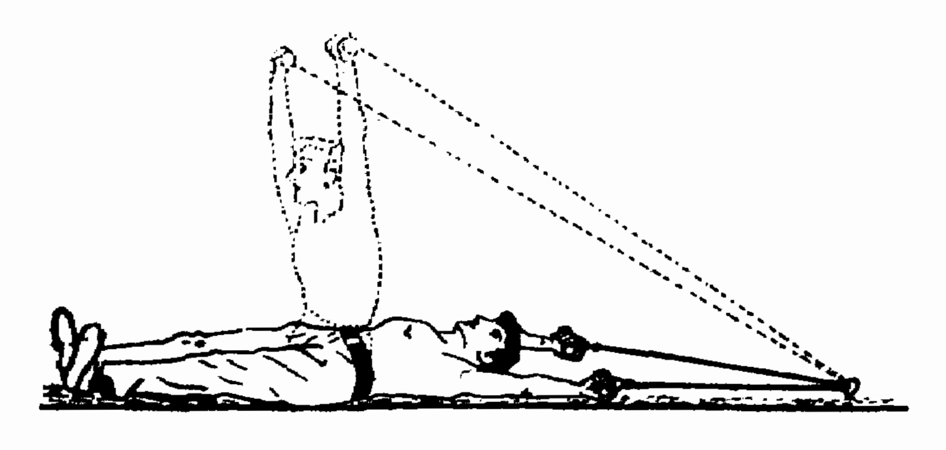
(٣) أوثق قدميك بثقلين أو بثقل واحد طويل المقبض زنته — نحو كيلو جرامين — بوثاق من نسيج متين ثم استلق على ظهرك .

ارفع رجليك على استقامتهما بالأثقال زاوية قائمة واليدان إزاء الجسم إلى الجانبين . فاذا صعب عليك أداء هذا التمرين فضع يديك تحت رأسك أو امددهما على استقامتهما إلى الخلف إزاء جانبى الرأس . فاذا أردت تسهيله أكثر من ذلك فضع يديك تحت ثقل . انظر شكل (٨٦)

دفعات التمرين : — كسابقه .

العضلات المتحركة : — كسابقيه .

بالمطاط — مثبتا فى الأرض —



(شكل — ٨٧)

٤ — (ا) استلق على ظهرك واقبض على المطاط خلف رأسك بيديك وذراعاك مشدودتان ، وضع قدميك تحت ثقل ما .

اجلس بجذعك الأعلى و رأسك بين ذراعيك .انظرشكل (٨٧) .

(ب) ويجوز أن تستلق على ظهرك جاعلا المطاط فى الأرض كما هو ثم تستعمل القدمين مكان اليدين — أى تثبت المطاط فى القدمين — واضعا يديك تحت ثقل ما . ويجوز كذلك أداؤه بتبادل الرجلين .

دفعات التمرين : — (ا) و (ب) موكولة للمتمرن دون إجهاد .

العضلات المتحركة : — (ا) و (ب) البطن . الفخذان . العمود الفقرى .

المستحسن من هذه التمرينات التمرين الأول حيث يحرك عضلات البطن من انقباضها إلى انبساطها كما يجب ، كذلك التمرين الثالث لأنه أقوى من غيره وأجمل وأسهل أداء ، مع العلم بأن التمرينات الأخرى لابأس بها إلا أنها تحتاج إلى عنايةشديدة لضبطحركتها وخصوصاالتمرينالرابع بالمطاط فإنه عقيم الحركة .

ملحوظة هامة

يهمل الكثيرون تمرين البطن مع أن فوائده كثيرة فانه يمنع الترهل

وإكتناز الشحم ، يمنع كذلك تمدد الأحشاء الداخلية وخصوصا المعدة ويساعد على لين الطبيعة ويقوى الأمعاء .

وأكاد أتوسل إلى حضرات العاملين بما فى هذا الكتاب ألا يهملوا تمرين البطن خشية ضياع الفائدة العظيمة منه .

تمرينات الأصابع والمعصم والساعد

اليد اليد كأداة

(١) اقبض على أصابع يدك اليسرى بيدك اليمنى . كما فى شكل — ٨٨ اثن معصم اليد اليمنى بقوة وببطء إلى الأمام مع مقاومة اليسرى لها ، ثم حاول ذلك باليد الأخرى.

دفعات التمرين : حاول ذلك إلى أن تشعر أن عضلات ساعديك قد تحركت واستفادت ولكن دون إجهاد .

(شكل — ٨٨)

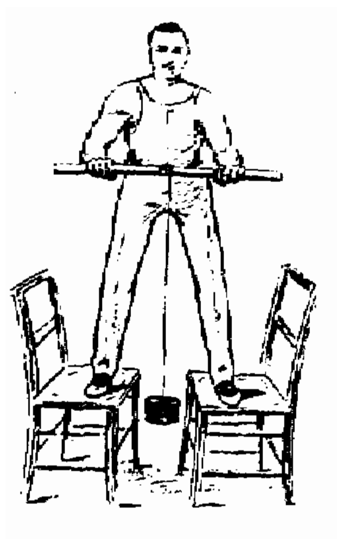
بالأثقال

(٢) (أ) خذ عصا لايزيد سمكها على بوصة ونصف بوصة واثقبها من الوسط واربط فى الثقب حبلا طوله متر أو متر ونصف متر تقريبا حسب طولك أو قصرك ، وعلق فى طرف الحبل ثقلا زنته حوالى ثلاثة كيلو جرامات ثم قف على كرسيين والف (أبرم) العصا بقبضتيك بالتبادل ليلتف الحبل على العصا ويرتفع الثقل إليها ، ثم احلله بنفس الطريقة وببطء . انظر شكل — ٨٩ — (أ)

(ب) ويجوز أن تضع العصا على حاملين كما هو مبين بالشكل ٨٩—(ب) وأن تعلق فى كل طرف من طرفى العصا حبلا منتهيا بثقل زنته — نحو كيلو جرامين .

حاول ثنيه كما سبق .

كان يقوم بهذا التمرين « جورج هكنشمت » الذى بلغ محيط ساعده ٣٩ سنتيمترا .

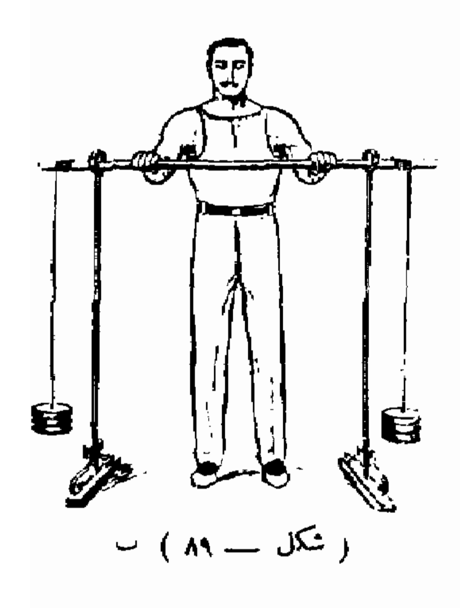


(شكل — ٨٩)

(ح) كما يجوز استبدال ثقل واحد بالثقلين يعلق من وسط العصا زنته — نحو أربعة كيلو جرامات كما فى شكل — ٨٩ (ح)

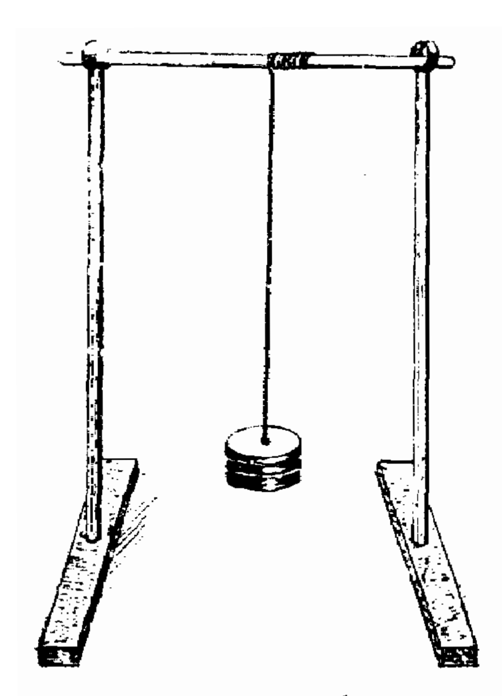
دفعات التمرين : حاول ذلك حتى تشعر أن عضلات المعصم والساعد والأصابع قد تعبت ولكن دون إجهاد . وكلما خف عنك التمرين أضف إلى الثقل الواحد نصف كيلو جرام أو إلى الثقلين كيلو جراما .

وإنى أفضل الحركة (ب) و (ح) على (ا) حيث انهما لاتحركان غير الساعدين وتوابعهما من الأصابع والمعصمين . أما (ا) فانه يجهد العضدين والكتفين .



(شكل — ٨٩) ب

(٣) (ا) اقبض على ثقلين أو على ثقل طويل المقبض زنته — نحو ستة كيلو جرامات ثم قف معتدلا واثن الساعدين قليلا جاعلا راحتى الكفين إلى أعلى ثم حرك المعصمين من أسفل إلى أعلى دفعات .

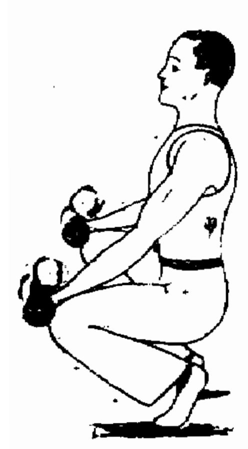


(شكل — ٨٩) ج

انقص من الثقال واجعل راحتى اليدين إلى أسفل وحاول تحريك المعصمين بنفس الطريقة .

(ب) اقبض على الثقال أو الثقالين السابق الذكر واجلس القرفصاء وركز الساعدين على الفخذين وقبضتا اليدين إلى الخارج ثم حركهما دفعات وراحتا الكفين إلى أعلى ودفعات أخرى وراحتا الكفين إلى أسفل . انظر شكل ـ ٩٠ ـ

(ح) ويجوز محاولة التمرين والساعدان مرتكزان على منضدة صغيرة ومحاولة تحريك المعصمين وراحتا الكفين إلى أعلى كذلك و راحتا الكفين إلى أسفل .



(شكل — ٩٠

دفعات التمرين : كرر إحدى هذه الحركات خمس دفعات وراحتا الكفين إلى أعلى وخمسا أخرى وراحتا الكفين إلى أسفل ثم زد دفعتين أسبوعيا إلى أن تصل الى خمس عشرة دفعة ثم تدرج فى زيادة الأثقال .

بالمطاط — منبتا —

(٤) اقبض على طرفى المطاط وولِّ الحائط ظهرك واجعل إحدى رجليك إلى الخلف والأخرى إلى الأمام ثم اثن الساعدين على العضدين والمرفقان إلى أسفل وقبضتا اليدين عند الكتفين وراحتا الكفين إلى الأمام مع مرور المطاط فوق المنكبين .

حرك المعصمين دفعات وراحتا الكفين إلى الأمام ، ثم اعكس قبضتى اليدين واجعل راحتى الكفين إلى الخلف وحركهما كذلك . انظر شكل ـ ٩١ ـ

بالمطاط — ضالصا —

(٥) اقبض على أحد طرفى المطاط بيدك اليمنى واجعل طرفه الآخر تحت قدمك اليمنى ثم ارتكز بساعدك على منضدة صغيرة واليد اليسرى فى الخصر .

حرك المعصم دفعات وراحة الكف إلى أعلى وأخرى وراحة الكف إلى أسفل ثم حاول ذلك باليد اليسرى .



(شكل - ٩١)

ملحوظات

(ا) توجد تمرينات أخرى للساعد بالمطاط إلا أنها عقيم جدا ولهذا رأيت أن الأنسب عدم ذكرها لهوان شأنها وقلة فائدتها والأغلاط الفنية فيها مكتفيا بما ذكرت .

(ب) توجد أدوات كثيرة خاصة بتقوية الساعد والمعصم والأصابع منها : —

المقبض اللولبى Spring grip على أشكاله المختلفة يعطى معه مصور صغير يساعد على تفهم الحركات التى تؤدى به .

أما استعماله فى تمرين أعضاء الجذع الأعلى فإنى لا أنصح به ، لأن كل عضو من أعضاء الجذع يُمَرَّن فى حالتى قبض المقبض اللولبي وبسطه والساعد فى حركة دائمة من جراء حركة القبض والبسط هذه . فالجذع يميل بكلا الجانبين يمنة و يسرة مع قبض المقبض وبسطه ثم يستريح الجانبان ، وتمرن الذراعان مع قبض المقبض و بسطه أيضا ثم تستريحان ، ويمرن الثديان مع حركة القبض والبسط نفسهما . فتجهد عضلات الساعدين وتتحجر فتعوق سير الدم فيها فيمتنع عنها الغذاء اللازم فتضمر . انظر النبذة الرابعة فى « استعمال الأدوات »

وفضلا عن ذلك فإن التمرين على هذه الصورو ليس بانتقسيم العدل بين أعضاء

الجسم وعضلاته .

وتوجد أداة أسهل من تلك ولا تكلف شيئا هى قطعة كبيرة من الورق إذا لفت وضغطت وجعل منها كرة صغيرة بقدر ما يمكن كان فى ذلك تمرين الأصابع والمعصم والساعد .

ويستعمل بعض الرياضيين لذلك عجينة قوية خاصة ، أو قطعة مستديرة من المطاط اللين يفركها أو يعجنها بين أصابعه دون مساعدة العضد أو العضلة الثلاثية. أو بمساعدتهما فيكون ذلك تمرينا للذراعين أيضا .

تمرينات الفخذين

لا قيمة لقوى الأعضاء مالم يكن عمادها رجلين قويتين تقومان فى بناء الجسم الإنسانى مقام الأساس الذى يشترط فيه أن يكون قويا ليحمل عبئا ثقيلا من البنيان وإن تطاول إلى عنان السماء .

ومن كانت رجلاه ضعيفتين عن حمله نحيفا هزيلا فهى عن حمله متروضا ممتلئا أضعف .

وهبك عزمت على ممارسة تمارين الرياضة البدنية بفخذين نحيفين وساقين نحيلتين ، فإنك لا تجد من نفسك إقبالا صحيحا لضعف عماد الجسم .

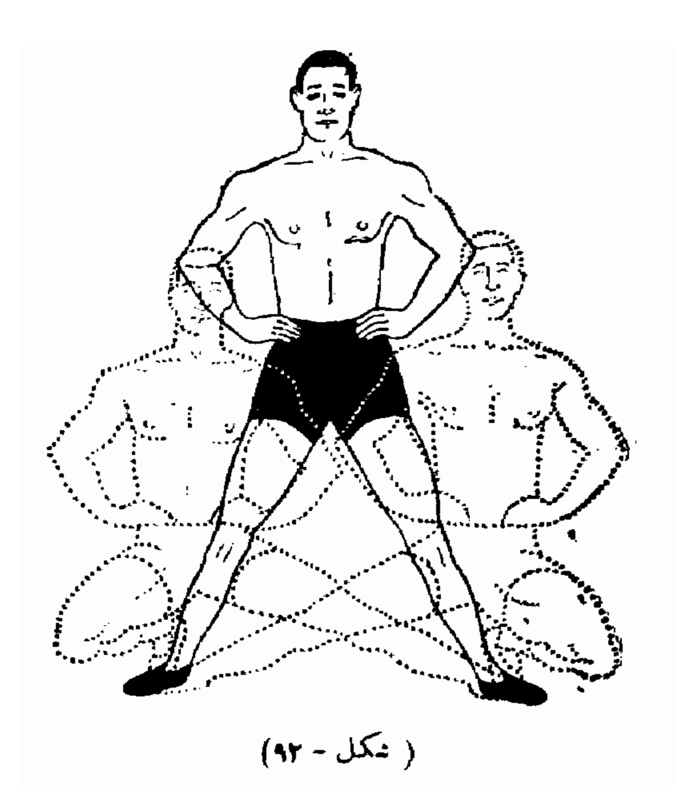
يتضح لك جليا من أول تمرين أن ضعف الساقين والرجلين هو أول عقبة يجب اجتيازها للوصول إلى الرشاقة المنشودة .

وقصارى القول أنه يجب أن تبدأ فى تمارينك برجليك فإن قوتهما تورث نشاطا يكون عونا لك على ممارسة التمارين المختلفة برشاقة وخفة و إقبال .

الجسم كأداة

انظر التمرين الخامس صحيفة (٦٧) فى باب التمرينات السويدية إذ يقوم فيه ثقل الجسم مقام الأدوات . ولزيادة الثقل على عضلات الفخذين أكثر مما مر فى التمرين السابق حاول التمرين الآتى : —

(١) الوسط ثابت مع فتح الرجلين جانبا مسافة أكبر من المعتاد ، ثم اجعل ثقل جسمك على الرجل اليمنى واجلس القرفصاء محملا جسمك عليها — وهذا يستدعى ميل الجسم قليلا إلى اليمين — ثم انهض على الرجل اليمنى محملا ثقل الجسم عليها أيضا . وحاول الحركة نفسها



(شكل - ٩٢)

على الرجل اليسرى دفعات ولكن دون إجهاد . انظر شكل (٩٢) .

بالأثقال

٢ — (١) قف معتدلا وضع ثقلا على المنكبين زنته نحو خمسة عشر أو عشرين كيلو جراما .

ارتفع على المشطين واجلس القرفصاء مع فتح الركبتين إلى الجانبين معتدل الجذع ، ثم انهض مع هبوط العقبين .

(ب) حاول هذا التمرين مع فتح الرجلين جانبا والقدمان ثابتتان . انظر شكل (٩٣)

(شكل — ٩٣)

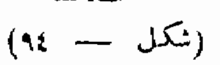
دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين نحو خمس دفعات ثم زد دفعة أسبوعيا حتى تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل كيلو جرامين وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة : — (١) الفخذان . بطن الساق (ب) الفخذان .

(٣) اقبض من خلف الظهر على ثقل طويل زنته ـ نحو ثمانية كيلو جرامات أو عشرة ـ بيديك إحداهما فوق الأخرى أو متلاصقتين فوق الإليتين .

ارفع العقبين واجلس القرفصاء مع عدم الميل إلى الأمام بقدر المستطاع . انظر شكل (٩٤) .

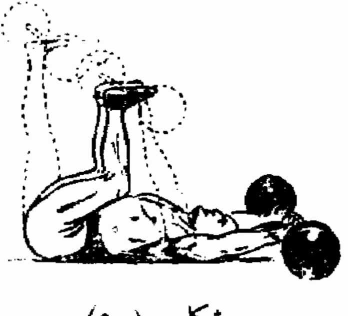
دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين ثلاث دفعات أو خمسا ثم زد دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل كيلو جراما أو حسب قوتك وابتدىء من جديد .



(شكل — ٩٤)

العضلات المتحركة : — الفخذ — العضلة ذات الأربعة الرءوس — بطن الساق .[1]

(٤) استلق على ظهرك وضع ثقلا عند الرأس زنته ـ نحو عشرة كيلو جرامات أو خمسة عشر ـ ثم اسحبه بيديك وضعه فوق بطن القدمين باتزان وحذر ، خوف وقوعه على الصدر أو البطن .



شكل - (٩٥)

ارفع الرجلين ببطء إلى أعلى زاوية قائمة مع الجسم ، ثم ارجع ثانيا بثني الرجلين حتى ينضم الفخذان إلى البطن . انظر شكل (٩٥)

وقد حمل « أرثرسكسن » على رجليه بهذه الطريقة مايقرب من ٢٥٠٠ رطلا انجليزيا أي مايساوي ١١٣٤ كيلو جراما تقريبا .[2]

دفعات التمرين : — كرره نحو خمس دفعات ثم زد دفعة أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد الثقل كيلو جرامين وابتدىء من العدد الأول

---

(١) وهو من تمرينات « جورج هكنمشت » مع قليل من التعديل في الثقل والعدد .

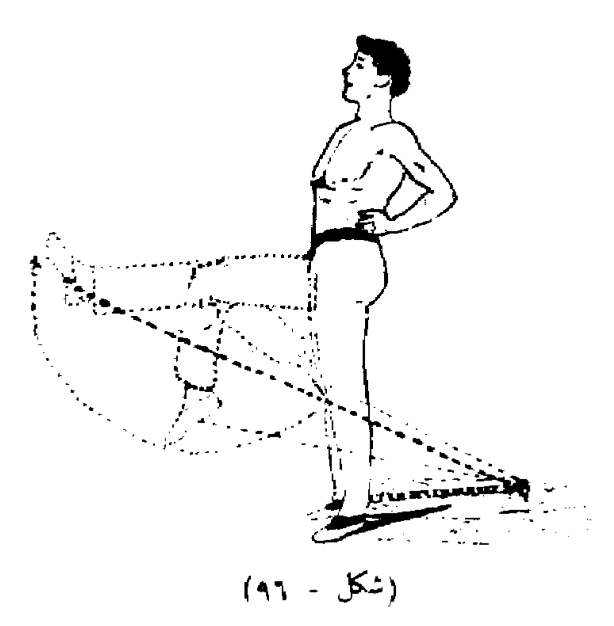
(٢) المرجع « The way to live »

العضلات المتحركة : الفخذان ـ الإليتان [1]

بالمطاط — مثبتا —

ول المطاط المثبت بالحائط أو الأرض ظهرك ، وثبت أحد طرفيه بالقدم اليمنى ، واليدان فى الحصر أو إحداها إلى الجانب ، والأخرى مسندة إلى كرسى للاتزان ، وارفع الفخذ إلى أعلى والساق مدلاة أو متأخرة إلى الخلف قليلا .

امدد الساق إلى الأمام فى خط مستقيم مع الفخذ ثم اهبط بها ثانيا . انظر شكل ـ (٩٦)



(شكل - ٩٦)

دفعات التمرين : كرر هذه الحركة دفعات بالقدم اليمنى ثم حاول ذلك بالقدم اليسرى مع تغيير الموقف .

وإنى لا أفرق بين هذه التمرينات من حيث الحسن والفائدة ، ماعدا التمرين الرابع فإنه يحتاج إلى كثير من العناية والحذر .

وتوجد تمرينات أخرى بالمطاط كثيرة غير المذكورة ، ولكنى أراها غير جيدة لبطء فائدتها ، ولأنها ضعيفة بالنسبة لكونها حركات للفخذين وهما أقوى عضلات الجسم إطلاقا لكثرة عملهما منذ الطفولة ، فيجب أن تكون حركاتهما قوية حتى تشعر هذه العضلات الجبارة أنها تقوم بعمل شديد لا كعملها اليومى الضعيف .

---

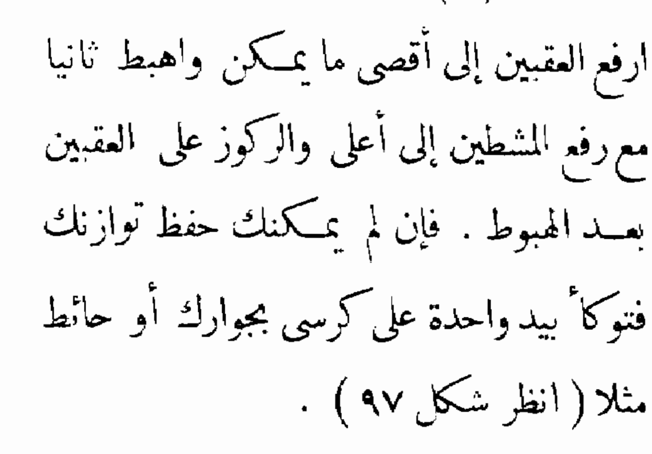
(١) وهو من تمرينات « جورج هكنشمت » أيضا مع قليل من التعديل فى الثقل والعدد

تمرينات بطن الساق

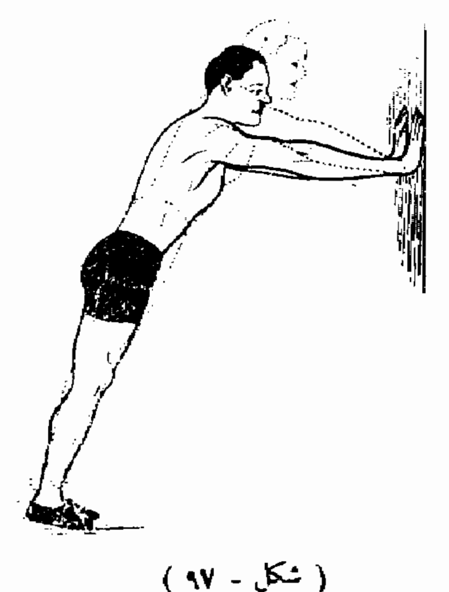
تتحرك عضلات بطن الساق فى تمرينات الفخذين ولكنى أتوخى دائماً سرد تمرينات خاصة بكل عضلة أو عضو من أعضاء الجسم حتى تكون الفائدة خاصة لا عن طريق عضو آخر .

الجسم كأداة

١ ــ (ا) قف معتدلا أو الوسط ثابت مشدود الفخذين مرتفع الصدر .



ارفع العقبين إلى أقصى ما يمكن واهبط ثانيا مع رفع المشطين إلى أعلى والركوز على العقبين بعد الهبوط . فإن لم يمكنك حفظ توازنك فتوكأ بيد واحدة على كرسى بجوارك أو حائط مثلا (انظر شكل ٩٧) .



(شكل - ٩٧)

(ب) ولزيادة الثقل على عضلات الساقين يمكنك مواجهة الحائط والابتعاد عنه قدر متر أو أكثر حسب طولك وقدرتك ، والاعتماد عليه بكلتا اليدين

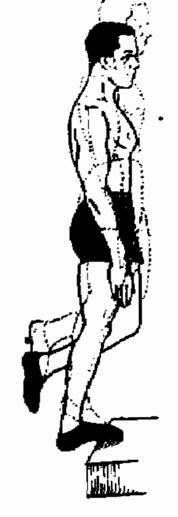
ارتفع على مشطى القدمين ما استطعت واهبط كذلك إلى أقصى ما يمكن حتى يلمس العقبان الأرض أو يكادان . وكلما ابتعدت عن الحائط بالقدمين زاد الثقل على عضلات الساقين .

٢ ــ قف على شىء عال عن الأرض كـكتلة من الخشب أو درجة سلم على أطراف أصابع القدمين .

ارتفع على المشطين ما أمكن واهبط ثانيا ما استطعت كى تتقلص عضلات بطن الساق قبضا و بسطا بشدة .

ولزيادة الضغط على عضلات الساقين يمكن الوقوف على قدم واحدة والأخرى مدلاة أو مثنية الركبة مع الاستناد إلى كرسى أو حائط حتى إذا حصل الاتزان وأتقنته يمكنك أداؤه دون الاستناد إلى شىء ، ثم حاول ذلك بالقدم الأخرى . (انظر شكل ٩٨)

بالأثقال



٣ — ضع ثقلا على المنكبين خلف الرقبة نحو عشرة كيلو جرامات وقف على الكتلة أو على الأداة التى خصصت لذلك .

ارفع العقبين مرتكزاً على المشطين فقط إلى أقصى ما يمكن ، ثم اهبط وحاول ذلك دفعات حتى تشعر بحرارة بطن الساق ولكن تحاشى الإجهاد

(شكل - ٩٨)

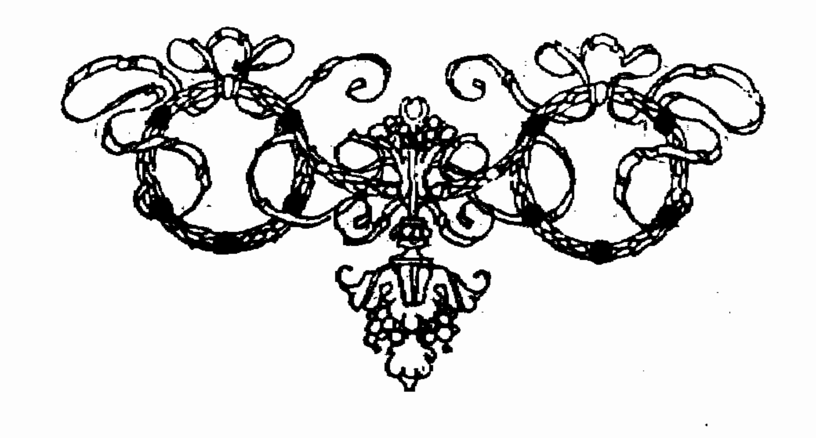
هذه التمرينات مفيدة جدا لعضلة الساق ما عدا رفع المشط فى التمرين الأول فانه يفيد العضلة القصبية الأمامية للساق .

ولا تنس العدو على أطراف الأصابع والقفز العالي والطويل والحجل كل ذلك يقوى جميع عضلات الفخذين والساقين إطلاقا ، وينظم الدورة الدموية خصوصا عقب التمرينات السابقة الذكر حيث أنها تدفع الدم إلى الأعضاء المتمرنة دون الأخرى حتى يأتى دورها ، ولكن بالجرى وبالنط وبالقفز وبالحجل يمكن تنظيم الدورة الدموية لكل الأعضاء .

كلمة

انتهيت من كتابة التمرينات الرياضية بوساطة الأدوات ، وقد نوهت فى آخر كل تمرين بعدد دفعاته ، وأوصيت بالتدرج فى زيادة هذه الدفعات ، وبالتدرج فى زيادة الثقل المستعمل فى كل .

وليس معنى هذا أننا نحتم هـذه الزيادة على كل متروض ، فإن مزاولة التمرين بدفعاته و بثقله المبدئى وافية بالغرض المطلوب — و إنما قصدنا بهذا تعميم الفائدة لمن يريد أن يتجاوز الحد المطلوب فى تنمية جسمه وتقوية عضلاته — أو تكون للرياضة غاية عنده هى البطولة فى أى نوع ، وفى هذه الحالة تكون مزاولة التمرينات بالتدرج الذى ذكرناه واجبة كل الوجوب اتقاء ضرر الطفرة الذى ينتج من الانتقال السريع غير المنتظم .





محمود حسن



تمرينات القوى بالأثقال

لكي يكون هذا الكتاب وافياً مرويا لكل متعطش إلى الرياضة البدنية أوردت الفصل التالى وهو تمرينات القوى بالأثقال .

ذلك لأن من الناس من لا يرضيه أن يقف عند حد التمرينات التى أوردناها سابقا والتى تدرجنا فيها بما يناسب الإنسان بين الطفولة والشيخوخة . لأنه قد يجد من نفسه شخصا امتلأت عضلاته وقويت بما مر من التمرينات ، فيرغب فى الاستزادة من القوة العضلية ونمو الجسم . وهو واجد فى الفصل التالى بغيته لما فى تمريناته من عنف مرغوب فيه . وبدهى أننا لهذا السبب قد تخطينا النساء ، فان الطبيعة أرادت أن لا يكون لهن فى التمارين الخشنة نصيب .

وتمرينات القوى بالأثقال حركات أو حركة واحدة تقوم بها مجموعة كبيرة من العضلات متآزرة فى الأداء . وهى تشبه — رفع الأثقال الدولى — من بعض الوجوه إلا أنها اختيارية ، وسأسرد منها ما انتقيته لأنه أوفق وأصلح من غيره حيث يحرك جميع العضلات صغيرة وكبيرة على السواء .

وتوجد تمرينات أخرى غير المنتقاة أغفلتها لسببين : —

الأول : أن جميع العضلات فيما سأذكر من التمرينات ، تمرن التمرين الكافى على السواء دون إخلال بتناسب توزيع القوة بينها .

الثانى : لأن فى ذكر تمرينات أخرى كثيرة ، اختلاطا على اللاعب لا مبرر له .

وقد راعينا فى هذه التمرينات كما راعينا فى غيرها من التمرينات السابقة وجوب المساواة بين كل عضوين متقابلين ، ونكرر أنه ليس من الرياضة فى

شيء تمرين أحد العضوين المتقابلين و إهمال الآخر : كتمرين ذراع دون الأخرى مثلا ، إذ الواجب أن كل حركة بأحد العضوين المتقابلين يجب أن تؤدى بالآخر حتى تتساوى الأعضاء نموا واتزانا .

كما أنه لا يستحسن أن تزيد مدة التمرين على نصف ساعة يوميا ثلاث مرات فى الأسبوع .

ولك بعد هذا أن تتخير الناحية الرياضية التى تحب أن تتخصص فيها حسب شغفك وميلك وتكوينك الجثمانى ، فان كنت قصيرا مثلا فلا يحق لك أن تكون ملاكما ، و إن كنت طويلا فلا تكون رباعا وهكذا .

قياس الثقل وعدد الدفعات

نشاهد بالأسف أن كثيرين من الرياضيين يمرنون مختلف عضلاتهم بثقل واحد وعدد من الدفعات غير مناسب ، وفى ذلك مخالفة لأصول التربية البدنية ، فهى محاولات غير مجدية ، إذ من البدهى أن العضلات فى جسم الإنسان تختلف من حيث القوة والضعف باختلاف حياته اليومية ونظام معيشته ، حتى أن الطبيعة نفسها فرقت بين هذه الأعضاء ، فجعلت الفخذين مثلا أقوى فى سواد الناس من العضدين ، لأنهما آلتا حمل الجسم من الصغر . لذلك وجب اختيار الثقل والعدد المبدئيين اللذين يجب بهما تمرين أى عضو من أعضاء الجسم . ولاختيارهما يجب اتباع الطريقة الآتية : —

لنفرض أننا نريد تمرين الكتفين ، فلانتخاب الثقل والعدد المبدئيين اللازمين لذلك تجب مزاولة تمرينهما أولا بأثقال مختلفة متدرجا فيها من الخفيف إلى الثقيل حتى تصل إلى ثقل معين إذا رفعته عشر دفعات ولم تستطع الزيادة عليها دون إجهاد — أى أنك تكون قد وصلت إلى أقصى طاقتك فى حمل هذا

الثقل دون إجهاد — كان هذا الثقل هو الثقل المبدئى المطلوب تمرين الـكتفين به . أما عدد الدفعات فيـكون نصف العدد السابق وهو خمس دفعات أو ثلاثا .

ولا يشترط أن يكون الثقل المبدئى للفخذين هو نفس الثقل اللازم للـكتفين أو العضدين مثلا ، لأن لـكل طاقته وقوته كما تقدم .

وأظن أنى بهذا التعبـير الفنى قد فرقت بين التمرين بالطريقة الرياضية الصحيحة و بين ما يفعله المتمرنون بغيرها ،

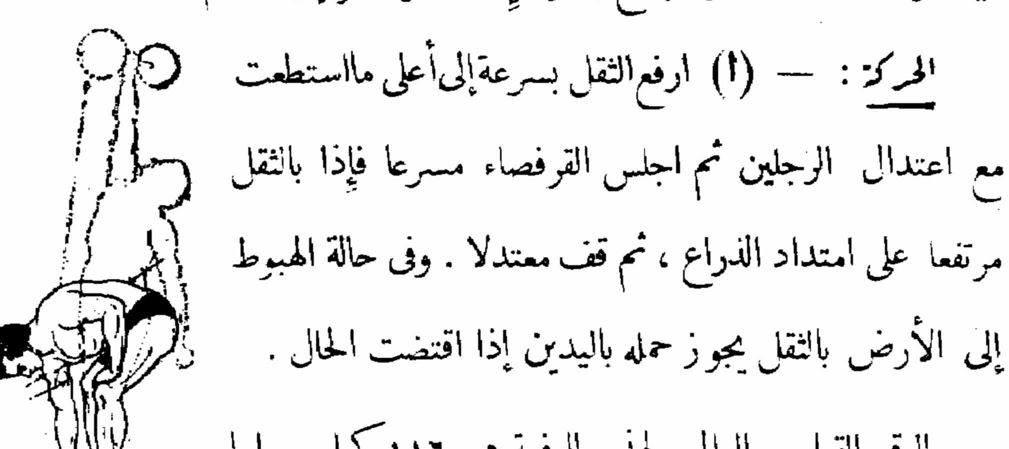
وقد ذيلت كل تمرين بالارشادات الوافية الخاصة به .

(١) الخطف بيد واحدة

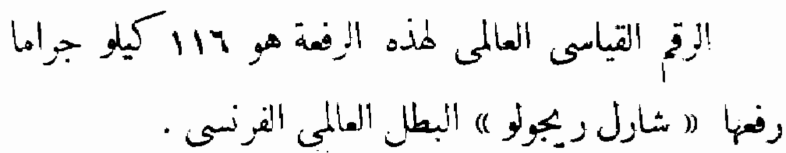
وهو سحب الثقل من الأرض إلى أعلى الرأس على امتداد الذراع دفعة واحدة

الاستعداد : — يوضع الثقل الطويل المقبض [1] أفقيا على الأرض عاليا فوق مشطى القدمين والفرجة بينهما نحو أربعين سنتيمترا .

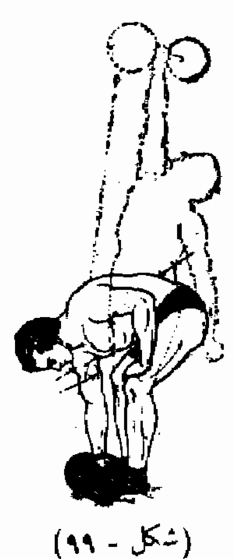
اقبض على الثقل من الوسط باحدى اليدين مستقيمة تماما وراحتها إلى الخلف ، واليد الأخرى مثنية فوق الركبة للمساعدة أثناء الحركة ، مع ثنى الركبتين قليلا وملاحظة اعتدال الجذع بقدر الإمكان والنظر إلى الأمام .



الحركة : — (أ) ارفع الثقل بسرعة إلى أعلى ما استطعت مع اعتدال الرجلين ثم اجلس القرفصاء مسرعا فإذا بالثقل مرتفعا على امتداد الذراع ، ثم قف معتدلا . وفى حالة الهبوط إلى الأرض بالثقل يجوز حمله باليدين إذا اقتضت الحال .



الرقم القياسى العالمى لهذه الرفعة هو ١١٦ كيلو جراما رفعها « شارل ريجولو » البطل العالمى الفرنسى .



(شكل - ٩٩)

---

(١) لتهيئة الثقل المبدئى انظر « قياس الثقل والعدد »

(ب) اقبض على الثقل وانظر إلى أسفل والجذع منحن إلى الأمام .

ارفع الثقل دفعة واحدة إلى أعلى دون ثنى الركبتين انظر شكل (٩٩) .

دفعات التمرين : — كرر إحدى الحركتين ثلاث دفعات بكل ذراع وزد دفعة كل أسبوعين حتى تصل إلى عشر دفعات ، ثم زد الثقل كيلوجراما وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة : — الساعد ـ العضد ـ العضلة الثلاثية ـ الكتف ـ المنكب ـ الظهر ـ العضلة المسننة الكبرى ـ الوسط ـ الرجلان .

هذه العضلات المتحركة تتفاوت فيما تبذل من مجهود ، فللفخذين فى هذا التمرين منه أوفر نصيب وللعضلة الثلاثية أقله .

(٢) الخطف باليدين ثابت القدمين

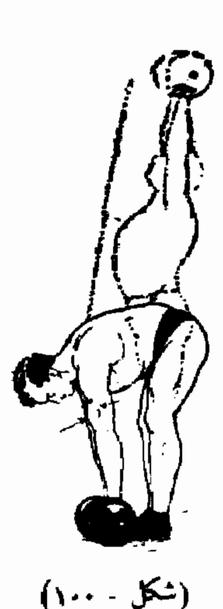
الاستعداد : — كما فى التمرين السابق غير أن الفرجة بين القدمين ثلاثون سنتيمترا وتكون بين اليدين بقدر اتساع الصدر أو تزيد قليلا .

الحركة : — ارفع الثقل بحركة سريعة إلى أعلى الرأس على امتداد الذراعين والنظر إلى الأمام نظر شكل (١٠٠) .

ولك أن تؤديه كحرف (ا) بثنى الركبتين أو كحرف (ب) دون ثنيهما كما فى التمرين السابق .

وفى حالة الهبوط بالثقل يكون إلى الصدر ثم إلى الأرض ، وتنتهى الرفعة بترك الثقل والوقوف معتدلا .

دفعات التمرين : — كرره أربع دفعات ثم زد دفعة كل أسبوعين حتى تصل إلى عشر دفعات ثم ، زد الثقل كيلو جرامين وابتدىء من الدفعات الأولى .



(شكل - ١٠٠)

العضلات المتحركة : — كما فى سابقة .

(٣) الضغط بيد واحدة

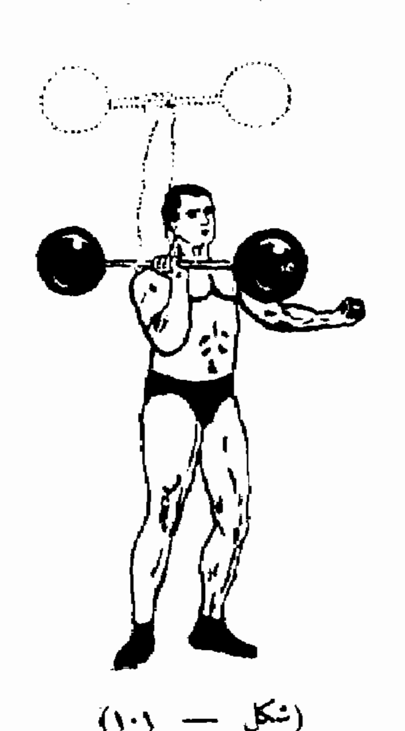
وهو رفع الثقل طويل المقبض أو قصيره من الأرض إلى الكتف ثم رفعه ببطء إلى أعلى الرأس على امتداد الذراع دون مساعدة الرجلين ودون الميل أو الأتيان بأى حركة خارجية .

الاستعداد : — ضع الثقل أفقيا على الأرض فوق مشطى القدمين واقبض عليه بيد واحدة من الوسط وراحة الكف إلى الأمام ، واليد الأخرى مثنية فوق الركبة للمساعدة فى رفعه إلى الكتف ، ثم بحركة سريعة ارفع الثقل إلى الكتف مع إعطائه جانبك الأيمن إذا كانت الحركة باليد اليمنى أو فاعطه الأيسر إن كانت باليد اليسرى . وذلك لتسهيل الحركة ولتركيز الثقل على الذراع إلى الكتف دون عناء .

وبعضهم يقف الثقل الطويل على أحد طرفيه ويقبض عليه بيد واحدة من الوسط ويجلس القرفصاء ويُميل الثقل إلى كتفه حتى يتزن ثم يقف منتصبا .

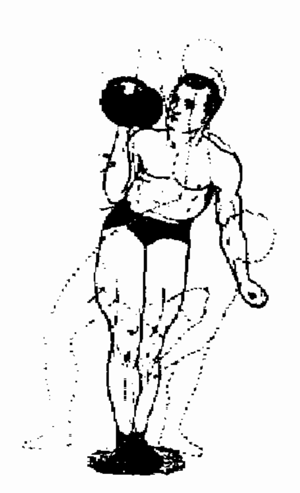
الحركة : — (أ) ضم الساقين مع انفراج بسيط واشددها واليد الأخرى إزاء الكتف أو فى الخصر ثم ارفع الثقل إلى أعلى ببطء بقوة الذراع — دون الميل إلى الجانب الآخر أو الارتقاع على أطراف أصابع القدمين أو المشى أو ثنى الركبتين — مع الشهيق ثم اهبط به ثانيا مع الزفير . انظر شكل (١٠١)

(ب) افتح الرجلين جانبا وثبت المرفق على عظمة الحوض ثم انحن بجذعك إلى الجانب



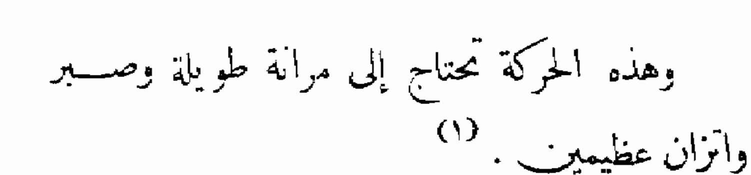
(شكل — ١٠١)

الآخر بمنتهى البطء والحذر مع ثني الركبتين حتى يرتكز ساعد اليد الأخرى على الفخذ . تجد أن الساعد الحامل للثقل قد بعد عن



(شكل – ١٠٢)

العضد ، ثم اتجه بصدرك إلى الأمام مع الهبوط به إلى أسفل ببطء حتى يكاد صدرك يكون بين الركبتين ، تجد أن ذراعك الحاملة للثقل أصبحت على امتدادها ، وحينئذ يكون من السهل عليك الوقوف معتدلا . انظر شكل (١٠٢) .



وهذه الحركة تحتاج إلى مرانة طويلة وصبر واتزان عظيمين .[1]

تعليق

إنى أفضل الحركة (ا) على الحركة (ب) حيث أنها الطريقه التى أعتقد صوابها ، ولا يحدث منها ضرر . أما الحركة (ب) فهى مضرة بالعضلات لطول مدة تقلصها ويخشى منها الإلتواء وخصوصا على العامود الفقرى إذ يقوم بمجهود شديد من الانحناء والالتواء تحت ثقل عظيم .

وليس الغرض من ألعاب القوى الإجهاد حتى الضرر ، بل الغرض منها الصحة والنشاط .

دفعات التمرين : — حاول الحركة (ا) ثلاث دفعات من الكتف إلى أعلى بكل ذراع وزد دفعة واحدة كل أسبوعين إلى أن تصل إلى عشر دفعات ، ثم زد الثقل كيلو جراما وابتدىء من الدفعات الأولى .

(١) رفع « أرثرسكسن » بهذه الطريقة « Bent–Press » ثقلا تبلغ زنته ٣٧١ رطلا انجليزيا أو مايساوى ٥ و ١٦٨ كيلو جراما ضغطابيد واحدة .

العضلات المتحركة : — فى (ا) الساعد — العضلة الثلاثية — الكتف المنكب — الظهر .

فى (ب) الساعد — العضد — العضلة الثلاثية — الكتف — المنكب — الظهر — الوسط — البطن — الجانبان — الفخذان .

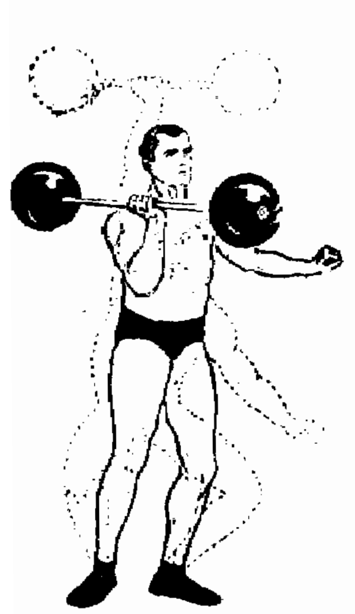
(٤) النتر (النطر) بيد واحدة

(ا) وهو رفع الثقل من الأرض إلى الكتف بيد واحدة ثم رفعه إلى أعلى الرأس نترا دون لمس الثقل للكتف .

(ب) وقف الثقل الطويل على أحد طرفيه ثم جلوس القرفصاء و إمالة الثقل إلى الكتف حتى يتزن والقيام به واقفا ثم النتر إلى أعلى الرأس دون لمس الثقل للكتف .

الاستعداد : — انظر الاستعداد صحيفة رقم (١٥٢) الضغط بيد واحدة .

الحركة : — افتح الرجلين جانبا ثم اثن الركبتين قليلا وبحركة سريعة ما أمكن أنتر الثقل إلى أعلى واثن الركبتين ثانيا بخفة و بسرعة فإذا الثقل مرتفعا على امتداد الذراع . وهنا يمكنك القيام منتصباً بسهولة بعد أن صار الثقل على امتداد الذراع أعلى الرأس. انظر شكل (١٠٣).



(شكل — ١٠٣)

وتشبه حركة الرجلين فى هذا التمرين حركة الرجلين فى الخطف بيد واحدة أو باليدين . ويمكنك استعمال يدك الأخرى فى إنزال الثقل إلى الصدر ثم إلى الأرض .

دفعات التمرين : — حاول تكرار هذا التمرين نترا إلى أعلى الرأس ثلاث دفعات بكل ذراع ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل كيلوجراما وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة : — العضلة الثلاثية — الكتف — المنكب — الظهر — الرجلان .

(٥) السحب إلى الصدر باليدين مع تثبيت القدمين

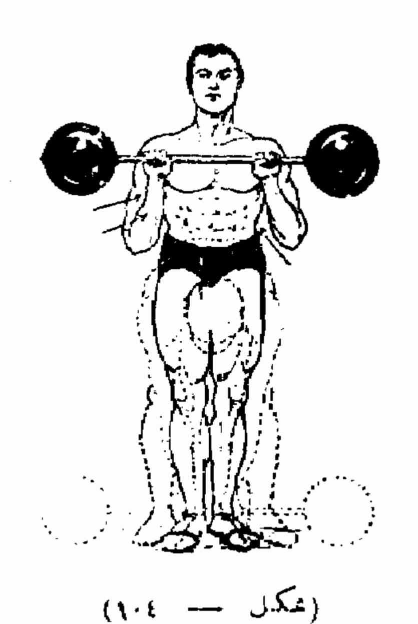
وهو رفع الثقل الطويل المقبض من الأرض إلى أعلى الصدر دفعة واحدة .

(ا) بثني الركبتين أو (ب) بضم القدمين وشد الفخذين .

الاستعداد : — يوضع الثقل أفقيا على الأرض فوق مشطى القدمين والفرجة بينهما نحو ٣٠ سنتيمترا تقريبا أو مضموم الساقين .

الحركة : — (ا) اقبض على الثقل باليدين مشدودتين والفرجة بينهما تساوى اتساع الصدر أو أكثر قليلا ثم ارفع الثقل إلى الصدر بسرعة مع ثنى الركبتين قليلا حتى يستوى الثقل على الصدر فيسهل بعد ذلك الوقوف معتدلا .

(ب) يجوز رفع الثقل إلى الصدر دفعة واحدة دون ثنى الركبتين قطعيا . انظر شكل (١٠٤) .


(شكل — ١٠٤)

ويجب أن يؤدى هذا التمرين دفعات وقبضتا اليدين إلى الداخل ودفعات أخرى وقبضتا اليدين إلى الخارج .

دفعات التمرين : — كرر الحركة (ا) أو (ب) دفعتين وقبضتا اليدين إلى الداخل ودفعتين وقبضتا

اليدين إلى الخارج وزد دفعة كل أسبوعين لكل منهما إلى أن تصل إلى سبع دفعات ثم زد الثقل كيلو جرامين وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة : — الساعدان ـ العضدان ـ الكتفان ـ المنكبان ـ الظهر ـ العضلة المسننة الكبرى ـ الوسط . والرجلان فى الحركة (ا) .

(٦) الضغط باليدين

وهو رفع الثقل من أعلى الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين ضغطا باليدين . انظر صحيفة رقم (١١٢) تمرينات الكتفين التمرين الأول حرف (ب) :

دفعات التمرين : — حاول هذا التمرين خمس دفعات وزد دفعة كلما أمكنك ذلك مع ملاحظة عدم تخطى عدد الدفعات إلا مع التدرج فى هوادة حتى تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل من كيلوجرام إلى كيلوجرامين وابتدىء من الدفعات الأولى .

ويجب أن تكون الحركة وقبضتا اليدين إلى الداخل مثلها وهما إلى الخارج

(٧) النتر باليدين مع تثبيت القدمين

وهو رفع الثقل من الصدر إلى أعلى الرأس على امتداد الذراعين مع ثنى الركبتين دون تحريك القدمين .

الاستعداد : — كما فى التمرين رقم (٥)

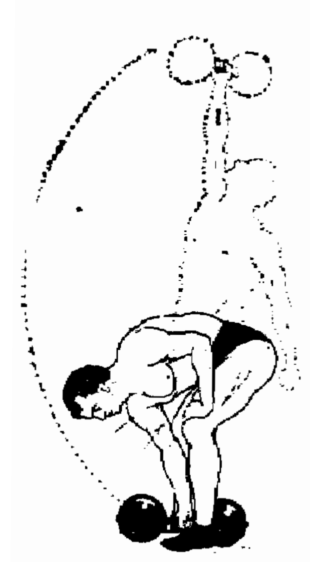
الحركة : — (ا) حينما يكون الثقل على الصدر اثن الركبتين قليلا ثم انتر الثقل إلى أعلى بسرعة وشدة ما أمكن ، ثم اثن الركبتين قليلا فإذا الثقل فوق الذراعين على امتدادهما ، ثم قف معتدلا .

(ب) يجوز نتر الثقل أو قذفه دفعة واحدة إلى أعلى دون ثنى الركبتين دفعة ثانية بل يكتفى بالثنية الأولى للركبتين وهى ثنية التحفز .

دفعات التمرين : — كرر النتر إلى أعلى ثلاث دفعات وزد دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل كيلو جرامين وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة — العضلتان الثلاثيتان — المنكبان — الكتفان — الظهر — الرجلان .

(٨) التطويح بيد واحدة



(شكل — ١٠٥)

وهو رفع الثقل القصير المقبض من بين القدمين إلى أعلى الرأس على امتداد الذراع دفعة واحدة دون ثنيها.

الاستعداد : — ضع الثقل القصير المقبض بين القدمين كما فى شكل (١٠٥) .

مع مراعاة أن يكون الجزء الخلفى للجلة الأمامية عند أصابع القدمين ، ثم انحن واقبض على الثقل مشدود الذراع .

ولتكن قبضتك أقرب إلى الجلة الأمامية لحفظ توازن الثقل أثناء التطويح الشديد ، واليد الأخرى مثنية على الركبة المساعدة .

الحركة : — (ا) ارفع الثقل بسرعة إلى أعلى من الأمام فى نصف دائرة ، مع الرجوع والهبوط بثقل الجسم إلى الخلف للموازنة مع الثقل وشدة تطويحه .

(ب) ويجوز تطويح الثقل بين الساقين دفعتين أو ثلاثا للمساعدة فى رفعه ، ولكن يستحسن عدم تطويحه أثناء التمرين إلا دفعة واحدة . وبعضهم لا يبيح وضع اليد الأخرى على الركبة المساعدة .

دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين ثلاثا بكل ذراع وزد دفعة واحدة أسبوعياً حتى تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل كيلو جراما وابتدىء من الدفعات الأول .

العضلات المتحركة : — الرجلان ـ العضلة الثلاثية ـ الوسط ـ الكتف ـ المنكب — الظهر — الساعد .

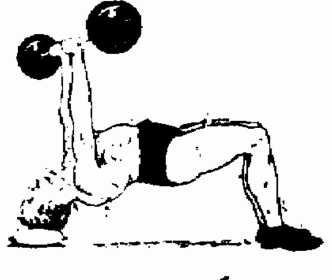
لفت نظر : — بما أن هذه الحركة تحتاج إلى قوة شديدة فى المعصم والساعد فالأفضل ربط المعصم برباط من سابرى (شاش) عرضه ٥ سنتيمترات خوف الرض والالتواء .

(٩) الاستلقاء فى تقوس والضغط باليدين

وهو رفع الجسم عن الأرض فى شكل قوس ترتكز على الرأس والقدمين ثم سحب الثقل إلي الصدر باليدين ورفعه إلي أعلى .

الاستقرار : — استلق على ظهرك وضع وسادة تحت رأسك والصق عقبيك بالإليتين ثم ادفع الأرض بالقدمين واعتمد عليهما وعلى الرأس فى رفع جسمك إلي أعلى بحيث تصير فى شكل قوس كما هو واضح فى شكل ـ ١٠٦ ـ وهو المعروف عند الرياضيين (بالبو) ثم اسحب الثقل إلي الصدر من خلف الرأس .

الحركة : — ارفع الثقل إلى أعلى مع الشهيق واهبط به إلى صدرك ثم اهبط بجسمك إلى الأرض مع الزفير .

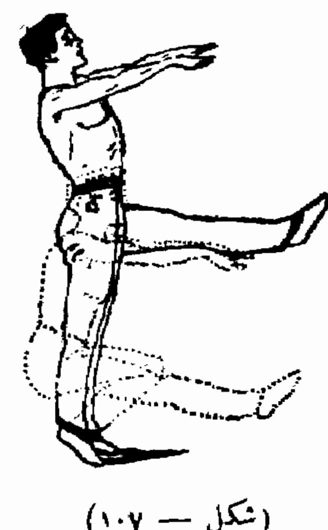


(شكل — ١٠٦)

دفعات التمرين : كرر هذا التمرين خمس دفعات وزد عليها دفعة واحدة كلما خف عليك أداؤه دون إجهاد إلي أن تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل كيلو جراما وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة : — الرقبة — الكتفان — الثديان — العضلتان الثلاثيتان — العضلة مقومة الظهر — البطن — الفخذان .

(١٠) القيام والجلوس على رجل واحدة



(شكل — ١٠٧)

(ا) قف على رجـل واحدة والأخرى ممتدة إلى الأمام فى خط مستقيم واليدان ممتدتان إلى الأمام فى موازاتها ثم اجلس القرفصاء على الرجل الأولى مع الزفير وقف ثانيا مع الشهيق انظر شكل (١٠٧).

ويجوز الاستناد إلى حائط أو إلى كرسى فى أول التمرين حفظا للتوازن حتى تتقن هذه الحركة ثم حاولها دون ذلك.

(ب) اصعد على كرسى أو شىء عال وحاول نفس الحركة (ا) ولـكن الرجل الأخرى تـكون مدلاة أو مثنية الساق إلى الخلف.

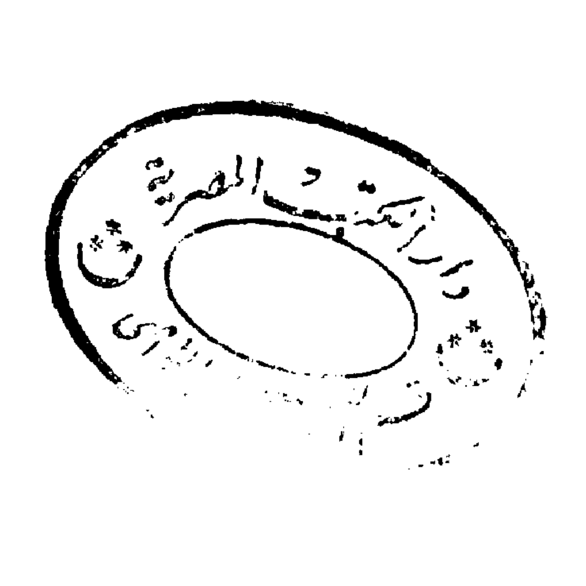
هذه الحركة تفيد الفخذين وتزيد القدرة على حفظ التوازن.

دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين دفعات بكل رجل دون إجهاد.





عبد الباقى حسنين



الباب الرابع

الألعاب دون أدوات

كان أولى أن يكون وضع هذا الباب عقب باب الألعاب السويدية مباشرة إذا راعينا أصول التبويب فحسب ، ولكن آثرنا الإتيان به هنا حتى يكون القارىء قد ألم من قراءة الفصول السابقة بماهية عضلات الجسم ومراكزها . إذ ينبغى لمن يمارس الألعاب دون أدوات أن يكون له الإلمام التام بحركات عضلات الجسم واتجاهاتها ، حتى لاتختلط عليه هذه الحركات فيرهق عضلاته باختلاف التمارين ، متوهما أن فى تغيير الحركة تمرينا لعضلات متفرقة فى حين أن هذه الحركات المختلفة ربما انصبت على عضلة واحدة ، وفى هذا إرهاق لها ، وانصراف عن تقوية عضلات وإهمال لغيرها .

وسنوفى جميع التمرينات المقبلة حقها من الشرح حتى لايحدث الخطأ والالتباس . ونمهد لهذه التمرينات بالكلمة الآتية : —

من فضل الله عز وجل وإبداعه فى خلقه أن جعل لكل عضو من أعضاء الجسم عضلات قابضة وعضلات باسطة ، وعضلات مبعدة وأخرى مقربة . فإذا ثنيت الساق إلى الخلف كانت عضلة الفخذ الخلفية هى القابضة ، وفى هذه الحالة تكون هذ العضلة متقلصة والعضلة الأمامية للفخذ منبسطة ، وإذا مددت رجلك على استقامتها إلى الأمام كانت عضلات الفخذ الأمامية هى الباسطة للساق ، وفى هذه الحالة تكون هى المتقلصة والعضلة الخلفية هى المنبسطة .

وإذا نحيت رجلك جانبا فإنما حركتها العضلة المبعدة ، وإذا أردت أن تضمها إلى أختها بشدة فإنما فعلت ذلك العضلة المقربة .

إذا فهمنا هذا اتضحت لنا قاعدة أساسية وهى إمكان اتخاذ كل عضلة أداة لتمرين العضلة المضادة لها بقبض و بسط هذه العضلات بشدة و بطء عند مقاومة الضد دون الحاجة أو الاستعانة بأدوات خارجية ، وتكون النتيجة تنمية العضلات المتضادة وتقويتها بنسبة واحدة متكافئة ، كما تزدوج فوائد التمارين ويظهر أثرها فى وقت قصير .

ولنضرب لذلك مثلا عضلات جزء الذراع الكائن بين المرفق والكتف ، ويتكون من عضلتين : —

(١) العضد — وهو العضلة الأمامية فى الذراع

(٢) العضلة الثلاثية — وهو العضلة الخلفية فيها

فإذا ثنيت الساعد بشدة وفى بطء على العضد وكان المرفق إلى أسفل تحرك العضد بشدة وفى بطء أيضا ، وذلك نتيجة مقاومة العضلة الثلاثية له ، مع أن اليد خالية من أى ثقل . وفى هذه الحركة يكون العضد متقلصا والعضلة الثلاثية منبسطة

ويحصل العكس إذا بسطت ذراعك على استقامتها فى شدة و بطء فإن العضلة الثلاثية تنقبض والعضد يقاوم وهذا هو سبب تقلص العضلة الثلاثية بشدة وفى بطء أيضا .

ولا يتم ذلك على وجه الصواب فى الحالة الأولى إلا بتخيل الإنسان أنه يرفع ثقلا عظيما بيده بقوة العضد ، وفى الحالة الثانية عليه أن يتخيل أيضا أنه يضغط جسما أو يحمل ثقل جسمه أو يرفعه بقوة العضلة الثلاثية فقط ، وكذلك يكون الحال فى تمرين باقى العضلات .

وتفضل هذه الطريقة التى نحن بصددها على طريقة التمرين بالأثقال بكون الثقل المتخيل حمله — رفعا وخفضا — يمكن زيادته ونقصه حسب الإرادة ، فيتبع هذا

التقدم السريع . بخلاف طريقة التمرين بالأثقال الخفيفة التى يكون فيها الثقل محدودا والتقدم بطيئا .

ولأهمية هذه الطريقة عنى أقطاب الرياضة البدنية بها وحبذوها فنشروا أصولها وغذوا الجرائد والمجلات الرياضية بفوائدها ، ووضعوا الكتب فى تفاصيلها فأخذت بها الأمم المتحضرة وفضلتها على غيرها لسهولة ممارستها فى أى مكان وزمان . كما أنها تفضل التمارين بالأثقال الخفيفة أوبالمطاط لأن بها تتمرن العضلات بمنتهى قوتها فى كل دفعة تقوم بها . وهذا لايتيسر بالأثقال الخفيفة إذ تتمرن كل عضلة بمفردها و بثقل محدود فيبطؤ التقدم كما ذكرنا .

ولايفوتنى أن أذكر أن « مكسك » الرياضى الألمانى و « لوثر جاليك » الأمريكى وغيرهما من أقطاب الرياضة البدنية يرون أن مجرد تقلص العضلات دون تحريك الأعضاء كاف لتقويتها — كتقلص عضلات الفخذين مثلا دون حركة القيام والجلوس — أو — كتقلص عضلات الذراعين دون ثنى لها أومد — ولكنى أعارضهم فى ذلك لأن هذا لايفى بالغرض المطلوب . إذ والحالة هذه لايكون تقلص العضلات من نهاية البسط إلى نهاية القبض ، كما أن هذا لايتفق والحركة الطبيعية لهذه الأعضاء وهى قبضها و بسطها بكل قوتها ، وتحريك العضو من المد الممكن إلى الثنى الممكن . فالعداء لايحسن العدو إذا مارس تمارينه فى حجرة يعدو مكانه ، لأنه لم يحرك أعضاءه وعضلاته الحركة الطبيعية للعدو . وهل يتقن السباح فن السباحة إذا مارسه على اليابس متمرنا ؟

وكذلك يمشى الإنسان على رجليه من الصغر إلى الكبر حاملا ثقل جسمه ومع ذلك تبقى رجلاه ضعيفتين إذا لم تقوما بحركات ينشأ عنها قبض و بسط العضلات إلى منتهاها كما يجب .

لهذا خالفتهم ولهذا أرى أنه يجب أن تكون حركات الأعضاء والعضلات

حرة طبيعية مطلقة من كل قيد متروكا لها العنان إلى آخر ماتستطيع .

أما الطريقة التى نحن بصددها وهى تمرين كل عضلة قبضا و بسطا بمنتهى ماأوتيت من قوة دون تقلص عضلات أخرى غير المراد تمرينها ، فهى تسليط الإرادة على كل عضلتين متضادتين وهذا هو الغرض المطلوب .

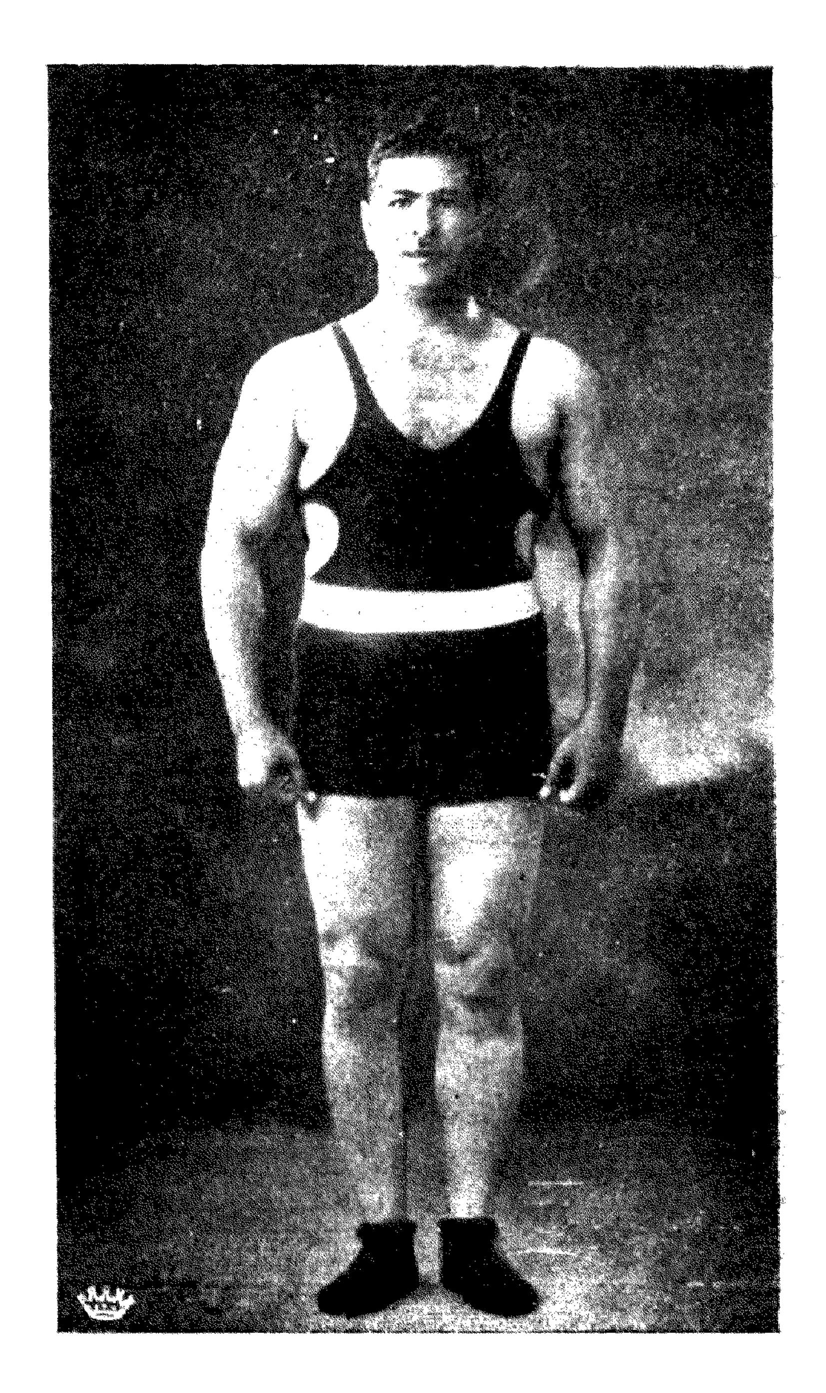
وكلما كان التقلص شديدا ازدادت فائدة التمرين ، ، ولو أنه لابأس بتمرين عضلات عضوين معا إذا أريد ذلك فى آن واحد كالساعد والعضد مثلا بتركيز الإرادة فيهما . ولكنى أرى أن الأوفق عدم تجزئة الإرادة بل وقفها على عضلات عضو واحد إذ المعروف أن قوة الإرادة تضعف إذا تشعبت اتجاهاتها . إلا فى بعض تمرينات خاصة تقوم فيها أكثر من عضلة واحدة متآزرة جميعا بأداء هذه التمرينات ، وسنأتى على تمرينات — لعضلة ضد عضلة — و عضلة ضد عضلتين — وعضلتين ضد عضلتين . للإيضاح .

وتجب الراحة (إرخاء العضلات) مدة ثانيتين أوثلاث ثوان عقب كل دفعة من تمرين — المراد بالدفعة هنا هو مرة تمرين العضلة الواحدة فى حالة انقباضها حتى يعود الدم إلى سيره الطبيعى الأول .

ولامانع متى استوفى هذا الشرط — شرط الراحة — أن تمرن العضلة المضادة عقب الراحة الأولى ، وفى هذه الحالة تكون دفعة التمرين هى للعضلتين المتضادتين مرة واحدة بينهما راحة . ثم الاسترسال فى التمرين فيخرج الممارس لهذه التمارين نشطا غير مجهد كأنه لم يأت عملا ما .

ويجب ألا تزيد دفعات أى تمرين على عشرين دفعة وألا تقل عن عشر لكل عضلتين متضادتين إحداهما قابضة والأخرى باسطة .

ولاشك بعد هذا الإيضاح فى سهولة أداء التمارين المقبلة على سبيل المثال لأهمية هذه الطريقة وإليك بعضا منها .



محمد الجزار



العنق

يمرن العنق فى اتجاهاته الأربعة . كل عضلتين متضادتين تمرن إحداهما ضد الأخرى . فعضلات الخلف تمرن ضد عضلات الأمام وعضلات الجانب الأيمن ضد عضلات الجانب الأيسر والعكس بالعكس (١) . انظر التحذير عند تمرين الرقبة صحيفة — ١٠٦ —

١ — (أ) الخلف ضد الأمام

(ب) الأمام ضد الخلف

الاستعداد : — قف معتدلا واليدان مشتبكتان خلف الظهر فوق الإليتين واشددهما إلى أسفل .

(أ) حرك الرقبة بقوة وبطء إلى الخلف ما أمكن مع الشهيق ثم أرخ العضلات مدة ثانيتين . انظر صحيفة — ٧٠ — شكل — ١٢ —

(ب) حرك الرقبة بقوة وبطء إلى الأمام مع الإفراغ (الزفير) ثم أرخ العضلات مدة ثانيتين .

كرر ذلك خمس دفعات وزد عليها دفعة واحدة كل أسبوعين أو كلما أمكنك الزيادة مع عدم الإسراع فيها وإلا تضخمت العضلات برغمك ، ثم حاول تحريك الرقبة كذلك إلى كلا الجانبين . انظر صحيفة — ٧٠ — شكل — ١٣ — ولا بأس بتحريك الرقبة يمينا وشمالا فى دوائر . انظر صحيفة — ٧١ — شكل — ١٥ —

---

(١) نرى الأنجليز وهم فى مقدمة الأمم التى تعتنى بالرياضة البدنية يمرنون رقابهم بعد انتهاء التمارين اليومية بحركات بسيطة إلى جهاتها الأربع ثم يحركونها فى دوائر يمينا وشمالا . دكتور منجى جميصة

٢ — (أ) الكتف . . . . ضد العضلة المسننة الكبرى

(ب) العضلة المسننة الكبرى ضد الكتف

الاستمداد : — اثن الساعدين على العضدين والمرفقان إلى أسفل . انظر صحيفة — ٧٧ — شكل — ٢٢ —

(أ) تخيل أنك تحمل ثقلا عظيما على يديك . حاول رفعه إلى أعلى الرأس على امتداد الذراعين بشدة و بطء مع الشهيق دون تقلص عضلات أخرى غير عضلة الكتف والعضلة المسننة الكبرى ، وذلك بأن تسلط إرادتك على تحريك العضلات التي أشرنا اليها و إبقاء الأخرى دون حركة فلا تساعد العضلات المتحركة بأي حال . ثم أرخ العضلات مدة ثانيتين أو ثلاث ثوان .

(ب) ارفع ذراعيك إلى أعلى فى بساطة . تخيل أنك قابض بهما على مطاط قوى المرونة أو فرع شجرة مثلا وتريد رفع جسمك عن الأرض بقوة العضلة المسننة الكبرى دون تقلص العضد أو أى عضلة أخرى كما سبق .

اهبط باليدين حتى الكتفين بشدة و بطء مع الزفير ثم أرخ العضلات (استرح) مدة ثانيتين أو ثلاث ثوان .

و يجوز رفع الذراعين إلى أعلى بشدة و بطء ثم الهبوط بلطف دون مقاومة ، عدة دفعات . و يجوز العكس وهو الصعود بالذراعين بلطف والهبوط بهما بشدة ، وذلك لا يكون إلا فى سعة من الوقت تسمح بالعمل بهذه الطريقة .

كرر هذا التمرين عشر دفعات من صعود وهبوط بكل قوة ثم زدها دفعة فدفعة كلما شعرت باحتياج إلى الزيادة حتى تصل إلى عشرين دفعة ثم ثابر عليها .

ومع أن بعض العضلات الأخرى الصغيرة تقوم بقسط من هذا المجهود إلا أنه ضعيف لا يعتد به ، كذلك فى بقية التمارين المقبلة ولا لزوم للتنوية عن هذه العضلات فيما يلى :

وإليك مثالا لعضلة ضد عضلتين .

٣ — (ا) الكتف .... ضد العضلة المسننة الكبرى والثدى

(ب) العضلة المسننة الكبرى والثدى ضد الكتف

الاستعداد : — قف معتدلا

(ا) ارفع الذراعين من الأمام على استقامتهما فى نصف دائرة بشدة وبطء حتي أعلى الرأس مع الشهيق ثم أرخ العضلات مدة ثوان .

(ب) اهبط بالذراعين بشدة وبطء بنفس الطريق الذى صعدتا منه فى (ا) حتى الاعتدال وإلى الخلف ماأمكن مع الزفير ثم أرخ العضلات بضع ثوان .

كرر هذا التمرين عشر دفعات ثم زد دفعة واحدة كل أسبوعين إلىأن تصل إلى عشرين دفعة وهى الرقم النهائى ، ثم ثابر عليه دون زيادة .

وإليك مثالا آخر لعضلتين ضد عضلتين تتحرك جميعها مجبرة .

٤ — (ا) الكتف والمنكب ضد العضلة المسننة الكبرى والثدى

(ب) العضلة المسننة الكبرى والثدى ضد الكتف والمنكب

الاستعداد :— قف معتدلا

(ا) ارفع الذراعين على استقامتهما من الجانبين بقوة وبطء مع الشهيق حتى أعلى الرأس ثم أرخ العضلا ت مدة ثانيتين أوثلاث ثوان

(ب) اهبط بالذراعين مع الزفير على استقامتهما من الجانبين بقوة وبطء واستمر حتى تتقاطع الذراعان ثم أرخ العضلات بضع ثوان .

كرر هذا التمرين عشر دفعات وزد دفعة واحدة كل أسبوعين حتى تصل إلى عشرين دفعة .

٥ — (ا) الظهر ضد الصدر

(ب) الصدر ضد الظهر

الاستمرار : — قف معتدلا وامدد ذراعيك إلى الأمام فى خط مستقيم متقابل الكفين .

(ا) افتح ذراعيك إلى الخلف ماأمكن على استقامتهما بمحاذاة الكتفين ضاماً لوحى الظهر بقوة و بطء مع الشهيق .

(ب) ارجع ذراعيك إلى الأمام مستمرا فى الحركة حتى تصل يدك اليمنى إلى الكتف اليسرى و يدك اليسرى إلى كتفك اليمنى مع الزفير . انظر صحيفة — ٧٩ — شكل — ٢٤ — ثم أرخ العضلات مدة ثانيتين أو ثلاث ثوان .

كرر هذا التمرين عشر دفعات ثم زد دفعة واحدة كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع الى أن تصل الى عشرين دفعة ثم ثابر على ذلك .

٦ — (ا) العضد . . . . . . ضد العضلة الثلاثية

(ب) العضلة الثلاثية ضد العضد

الاستمرار : — قف معتدلا وراحتا الكفين إلى الأمام

(ا) اثن الساعدين إلى العضدين بشدة و بطء والمرفقان إلى أسفل مع الشهيق . انظر تمرينات العضد صحيفة — ١١٦ — شكل — ٦٠ — ثم أرخ العضلات ثلاث ثوان أو مدة تساوى زمن الحركة .

(ب) اقلب راحتى الكفين إلى الأمام . ثم اهبط بشدة و بطء بالساعدين إلى أن تستقيم ذراعاك ، مع الزفير ثم أرخ العضلات مدة كسابقه .

ويمكن تحريك العضد والعضلة الثلاثية بأوضاع مختلفة للذراعين . انظر حركات الذراعين صحيفة — ٧٦ — وتمرينات العضد صحيفة — ١١٦ — والعضلة الثلاثية صحيفة — ١١٨ —

كرر هذا التمرين عشر دفعات صعودا وهبوطا وزد دفعة كل أسبوع إلى العشرين .

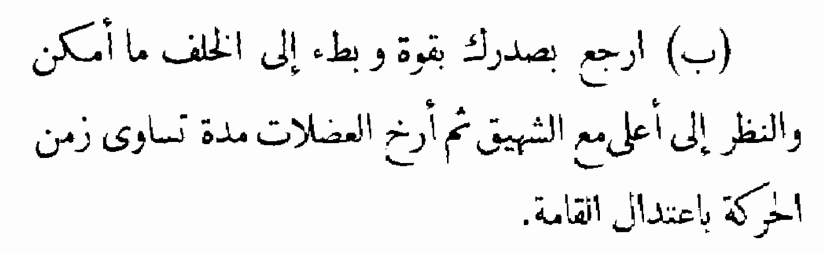
تنبيه : — كل شىء تسحبه بثنى الساعد يقلص العضد ، وكل شىء تدفعه بمد الساعد على استقامة الذراع يحرك العضلة الثلاثية .

٧ — (ا) البطن ضد الوسط [1]

(ب) الوسط ضد البطن

الاستعداد : — قف معتدلا — أو معتدلا واليدان مشتبكتان خلف الظهر فوق الإليتين .

(ا) قلص عضلات البطن بشدة و بطء مع انحناء الجزء الأعلى من صدرك دون ثنى الجذع كما هو ظاهر فى شكل — ١٠٨ — مع الزفير ثم أرخ العضلات مدة تساوى زمن الحركة وذلك لا يكون إلا باعتدال القامة .



(شكل — ١٠٨)

(ب) ارجع بصدرك بقوة و بطء إلى الخلف ما أمكن والنظر إلى أعلى مع الشهيق ثم أرخ العضلات مدة تساوى زمن الحركة باعتدال القامة.

كرر هذا التمرين عشر دفعات ثم زد دفعة كلما وجدت لزوما لذلك مع عدم الإسراع فى الزيادة حتى تصل إلى عشرين دفعة .

٨ — (ا) الجانب الأيمن ضد الجانب الأيسر

(ب) الجانب الأيسر ضد الجانب الأيمن

الاستعداد : — قف معتدلا — أو الوسط ثابت معتدل الرجلين مشدودهما.

(ا) انحن بجذعك العلوى إلى الجانب الأيمن بشدة و بطء مع التنفس الطبيعى ثم أرخ العضلات مدة ثانيتين أو ثلاث ثوان . انظر حركات الجانبين صحيفة — ٩١ — شكل — ٣٩ — و — ٤٠ — وتمرينات الجانبين صحيفة — ١٣٤ — شكل — ٨٢ —

---

(١) نعنى بالوسط هنا العضلة مقومة الظهر .

(ب) انحن بجذعك العلوى إلى الجانب الأيسر كما فعلت بجانبك الأيمن ثم أرخ العضلات مدة كالسابقة .

كرر هذا التمرين عشر دفعات ثم زد دفعة فدفعة حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة ، ولا لزوم للزيادة أكثر من ذلك حيث إن عضلات الجانبين جزء من عضلات البطن وقد سبق تمرينها إلا بعض عضلات صغيرة تستفيد من حركة الجانبين فلا مبرر لإجهاد عضلات البطن أكثر مما سبق .

عضلات الساعد

٩ — (ا) الأمامية ضد الخلفية

(ب) الخلفية ضد الأمامية

الاستعداد : — قف معتدلا مقبوض الأصابع وساعداك بجانبيك ، أو مثنى الساعدين إلى الأمام وراحتا الكفين إلى أعلى — أو مثنى الساعدين على العضدين والمرفقان إلى أسفل وقبضتا اليدين إلى الأمام .

(ا) إثن المعصم جهة الساعد من الأمام بقوة وبطء مع الشهيق . انظر شكل — ١٠٩ — ثم أرخ العضلات مدة تساوى مدة التقلص .

(ب) اثن المعصم إلى الجهة المضادة للأولى بشدة وبطء ثم أرخ العضلات مدة تساوى مدة التقلص .

كرر هذا التمرين دفعات حتى تشعر بأن العضلات قد تعبت دون إجهاد .

(شكل — ١٠٩)

ويمكن تحريك المعصم إلى الجانبين وبذلك تتقلص عضلات دقيقة أخرى في الساعدين .

ويجوز تمرين الأصابع مع الساعد بقبضها أثناء ثنى المعصم إلى الأمام و بسطها أثناء ثنيه إلى الخلف . كذلك يجوز تمرين الأصابع والساعد والعضد والعضلة الثلاثية فى حركة واحدة كما هو مبين فى شكل — ١١٠ — وذلك يكون بثنى الساعد إلى العضد مع ثنى المعصم إلى الداخل وقبض الأصابع ـ ثم بمد الساعد مع ثنى المعصم إلى الخارج و بسط الأصابع ، كل ذلك بشدة و بطء مع الشهيق والزفير .

(شكل — ١١٠)

عضلات الفخذ

١٠ — (ا) الأمامية ضد الخلفية

(ب) الخلفية ضد الأمامية

الاستعداد : — قف معتدلا أو الوسط ثابت .

(ا) إرفع إحدى الفخذين إلى الأمام والساق مدلاة ثم امدد الساق على استقامة الفخذ بقوة و بطء مع الشهيق .

(ب) ارجع بالساق فقط إلى الخلف ما أمكن بقوة و بطء مع الزفير . انظر صحيفة — ٨١ — شكل — ٢٧ — ثم أرح العضلات بوقفة الاعتدال مدة تساوى مدة الحركة .

كرر هذا التمرين بالتناوب دفعات لا تزيد على العشرين لكل رجل .

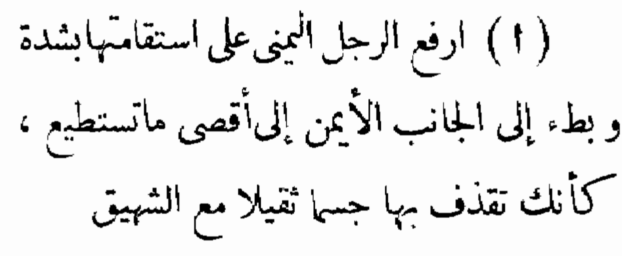
ويمكن تمرين الفخذين بأن تجلس القرفصاء فى شدة و بطء محملا جسمك على فخذيك فى منتهى تقلصهما ثم تقوم بشدة و بطء أيضاً كأنك تحمل ثقلا تكاد تنوء به مع الشهيق والزفير . أنظر حركات الرجلين صحيفة —٦٧— شكل —٦— وتمرينات الفخذين صحيفة — ١٤٣ — شكل — ٩٣ —

عضلات الفخذ

١١ — (ا) المبعدة ضد المقربة

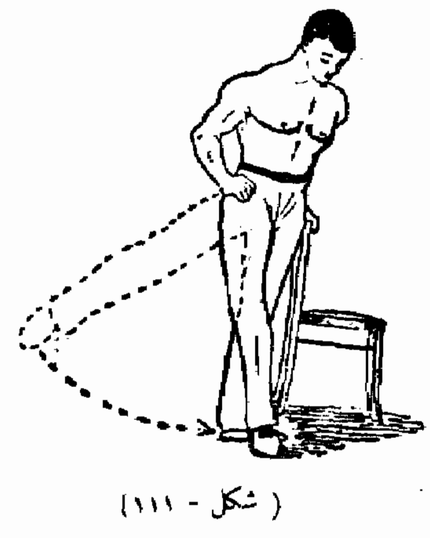
(ب) المقربة ضد المبعدة

الاستعداد : — قف معتدلا أو الوسط ثابت أو مرتكزا بيد واحدة على كرسى للاتزان .



(ا) ارفع الرجل اليمنى على استقامتها بشدة وبطء إلى الجانب الأيمن إلى أقصى ماتستطيع ، كأنك تقذف بها جسما ثقيلا مع الشهيق

(ب) ارجع بالفخذ بشدة وبطء حتى تمر القدم أمام أختها إلى أقصى مايمكن مع الزفير دون ثنى الركبة ثم أرخ العضلات انظر شكل — (١١١) .



(شكل - ١١١)

كرر هذا التمرين بالتناوب بين الرجلين دفعات لاتزيد على العشرين دفعة لكل رجل .

عضلات الساق

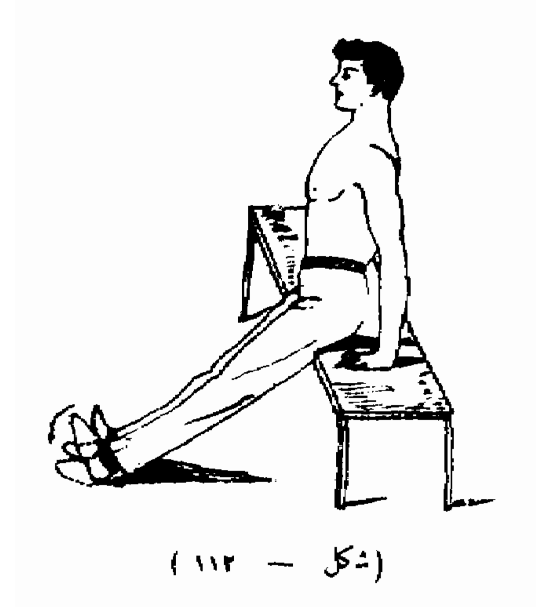
١٢ — (ا) بطن الساق . . . . . ضد العضلة القصبية الأمامية

(ب) العضلة القصبية الأمامية ضد بطن الساق

الاستعداد : — كما فى سابقه

(ا) تخيل أنك تحمل ثقلا على المنكبين ثم ارفع العقبين وارتفع على مشطى القدمين بشدة وبطء مع الشهيق . انظر تمرينات بطن الساق .

(ب) اهبط على العقبين بشدة و بطء ثم ارفع مشطى القدمين إلى



(شكل — ١١٢)

أعلى مرتكزا على العقبين مع الزفير ثم أرخ العضلات مدة قصيرة وذلك بتثبيت القدمين .

ويجوز تمرين الساقين أيضا بما يأتى : —

الإستعداد : — اجلس على كرسى أو (دكة) مادًّا رجليك على استقامتهما .

(ا) امدد مشطى القدمين إلى الأمام بقوة و بطء إلى أقصى مايمكن مع الشهيق .

(ب) ارجع بالمشطين إلى الخلف بشدة و بطء ماأمكن مع الزفير . انظر شكل — (١١٢)

إلى هنا استكملت التمثيل لتمرينات أجزاء الجسم المختلفة بحيث يستوعب كل مثل أو كل تمرين جميع العضلات الكائنة فى العضو .

ولا يتوهمن أحد أنى أقفلت باب الاجتهاد فى استنباط التمارين ، فإن كل ماتقدم أمثلة تجريبية يمكن لكل هاو أن ينسج على منوالها أو يكتفى بها ولكن كل ما أحتم عدم إغفاله على المتمرن أو المستنبط أن تركيز الإرادة على العضو المتمرن هو جوهر الرياضة وأساس الصحة والقوة .

وقدمنا أنه يجب أن تكون هناك فترة راحة بين كل دفعتين من تمرين ، وذلك الذى عارضنا فيه رأى « هكنشمت » وكأنى به قد كان همه الوحيد المحافظة على الوقت وهذا أمر نقره عليه .

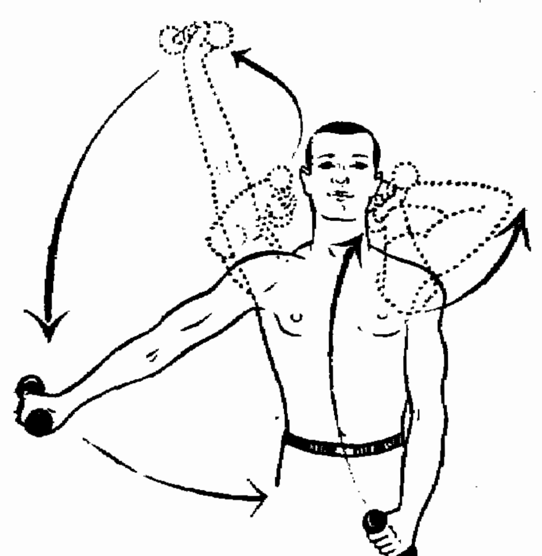
لذلك فكرت فى التوفيق بين المحافظة على الوقت وبين التمرين الصحيح الذى ألزم لوازمه فترة الراحة ، فاهتديت إلى أنه يمكن تمرين عضلات فى فترة راحة العضلات الأخرى ، وإليك مثالا يحتذى به إذا أردت ذلك .

وهو أن يمرن اللاعب الكتف ضد العضله المسننة الكبرى والعكس بالعكس تمرين رقم — ٢ — وفى فترة الراحة المقررة يمرن اللاعب العضد ضد العضلة الثلاثية والعكس بالعكس تمرين رقم — ٦ —

وهاك تمرينا آخر للجزء العلوى من الجسم يمكن أداؤه صباحا عقب القيام من النوم لتنشيط الدورة الدموية وهو لايستغرق وقتا طويلا .

الاستعداد : — قف معتدلا قابضا أصابع يديك ثم اثن الساعد الأيمن على العضد والمرفق إلى أسفل واليد اليسرى مدلاة إلى جانبك .

الحركة : — حرك قبضتك اليمنى خاف الرقبة فى طريقها إلى أعلى ، وفى أثناء ذلك تكون اليد اليسرى قد ارتفعت من أمام الصدر إلى الكتف بثنى الساعد على العضد والمرفق إلى أسفل كما كانت اليمنى ثم اهبط باليمنى على استقامتها من الجانب الأيمن بينما تلف اليسرى خلف الرقبة فى طريقها إلى أعلى الرأس وهكذا أنظر شكل — ١١٣ —



(شكل — ١١٣)

العضلات المتحركة : — الساعد العضد — العضلة الثلاثية — الكتف المنكب — الظهر — الثدى — الضلة المسننة الكبرى .

أما فترة الراحة للعضلات فهى عند نهاية وضع الذراع اليمنى إلى الجانب وفى حالة وجود الذراع اليسرى عند الكتف ،

وفى هذا التمرين لايجوز حمل ثقل فى اليدين كما يفعل البعض حيث أن الثقل فى اليدين ينقص عـدد العضلات المتحركة ، لأنه يخرج الثدى والعضلة المسننة الـكبرى من بين العضلات المتحركة السابقة الذكر .

المقاييس

ذكرنا فيما تقدم فى إسهاب وتفصيل واف كل ما أسفرت عنه الرياضة البدنية قديما وحديثا من التمرينات التى ينتفع بها كل عضو وعضلة فى الجسم ، وأتينا على آراء أقطاب الرياضة ومبتكرى فنونها مما لا زيادة بعده لمستزيد ، وإن كان باب الاجتهاد مفتوحا لـكل مبتكر .

فقد سردنا لـكل عضو أو عضلة أكثر من تمرين تارة على الطريقة السويدية وطوراً بالأثقال ، وآونة بالمطاط وأخرى من غير أدوات ، وتيسيراً للحصول على الفائدة المرجوة دون اعتراض أية عقبة فى طريق اللاعب كصعوبة اقتنائه للأدوات وغيرها ، اتخذنا من أجزاء الجسم أدوات لتقويم الأجزاء الأخرى، لـكيلا يكون لمفرط فى حق نفسه عذر فى ضعف قوته وانحلال صحته .

وقد عنينا عناية خاصة بتقوية الإرادة النفسية ، لمـا لها من الشأن الأول فى الحياة العملية وإن الذى يعرف كيف يربى فى نفسه قوة الإرادة فى الرياضة البدنية يشب ولديه من هذه الإرادة ذخيرة لاتنفد ، يستطيع بها أن يكون إنسانا كاملا ذا وجود حى ، وجنديا عاملا فى ميدان الحياة .

وإنى لا أحتم استعمال إحدى الطرق التى أشرت إليها فى تمرين أجزاء الجسم جميعا . بل يمكن الجمع بينها باختيار إحدى الطرق لتمرين عضو وغيرها لتمرين عضو آخر وهكذا .

فالرقبة مثلا يمكن تمرينها على الطريقة السويدية فى حين أن الـكتفين

يمرنان بالأثقال الخفيفة أو بالمطاط بينما يتمرن العضد والعضلة الثلاثية دون أدوات

ولتحقيق فائدة هذه التمرينات طريقتان :

الأولى : ماتلمسه من زيادة القوة المكتسبة شيئا فشيئا ، واحتمال طاقتك ازدياد عدد الدفعات أو وزن الأثقال .

الثانية : قياس الأعضاء مرة كل شهر أو شهرين بمقياس وحدته البوصة أو (السنتيمتر) مثلا لمعرفة النتيجة التي وصل إليها المتمرن . و إليك جدولا تقوم بملئه قبل البدء فى التمرين اليومى أو بعده بساعة على الأقل ريثما تعود العضلات إلى حالتها الطبيعية لأنها تتضخم متأثرة بالتمرين . ولأن من يملأ الجدول بعد التمرين مباشرة لايصل إلى القياس الحقيقى .

التاريخ : —

العضو	القياس	العضو	القياس
الوزن		الساعد الأيمن	
الطول		الساعد الأيسر	
الرقبة		الوسط	
الصدر ممتلئاً		العجز	
الصدر طبيعياً		الفخذ اليمنى	
الصدر مفرغاً		فوق الركبة اليمنى	
الصدر خارج الأكتاف		الفخذ اليسرى	
الذراع اليمنى متقلصة		فوق الركبة اليسرى	
الذراع اليمنى ممتدة		الساق اليمنى	
الذراع اليسرى متقلصة		الساق اليسرى	
الذراع اليسرى ممتدة			

طريقة قياس الأعضاء

الوزن بالكيلو جرام

الطول من القدم إلى سمت الرأس (بالسنتيمتر) بأن تقف معتدلا بجوار الحائط ملاصقاله ثم تنزل قطعة من الورق المقوى أو مثلثا قائم الزاوية أحد أضلاعه منطبق على الحائط والآخر مماس لسمت الرأس كما فى شكل (١١٤):

الرقبة تطوق بالمقياس من أعلى أو من أسفل . أو من أعلى ثم من أسفل وخذ المتوسط .

(شكل ١١٤)

الصدر يطوق بالمقياس فوق حلمتى الثديين ماراً تحت الإبطين

الصدر خارج الكتفين يطوق بالمقياس خارج الكتفين .

الذراع منقبضة اثن الساعد إلى العضد والمرفق إزاء الكتف وطوق أضخم موضع فيها بالمقياس انظر الشكل فى الصحيفة التالية .

الذراع ممتدة امدد الذراع على استقامتها وطوق العضد والعضلة الثلاثية بالمقياس من أضخم مواضعهما .

الساعد امدد الذراع وطوق أضخم مواضع الساعد بالمقياس .

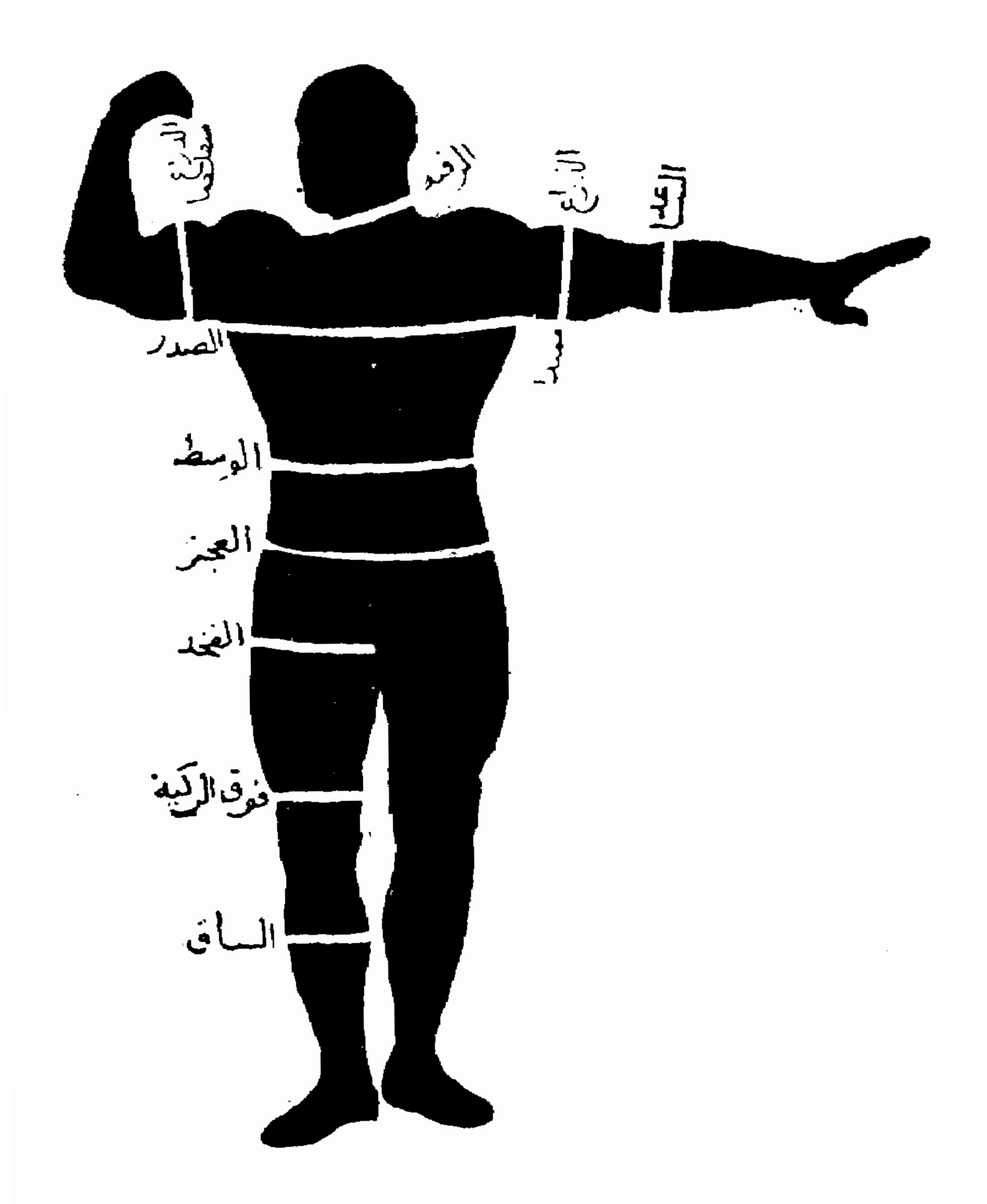
الوسط يقاس بتطويق أكثر مواضعه نحولا بالمقياس .

العجز يقاس من أضخم مواضعه بتطويق أعلى مكان فوق الإليتين بالمقياس

الفخذ تقاس من أضخم جزء فيها

الساق تقاس من أضخم جزء فيها .

ولما كان الطول هو الهبة الوحيدة التى تمنحها الطبيعة الإنسان فليس فى مقدور أحد أن يطيل قامته أو يقصرها جعل الرياضيون والفنانون طول القامة أساسا للحالة الكمالية النسبية التى يجب أن تكون عليها أعضاء الجسم ليكون ذا منظر جميل متناسب الأعضاء جميل التكوين .



والجداول الآتية تبين مقاييس المثل العليا فى تناسب الأعضاء ، ووحدة الطول فيها هى السنتيمتر ، والوزن بالكيلو جرام .

المثال الأعلى كما يراه « رافيه ويملى » الأمريكى

الطول	الوزن	الرقبة	المعصم	الصدر	الخصر	العجز	الفخذ	الخلخال
١٧٥	٨١	٤٠ر٧٥	١٧ر٧٥	١٠٦	٨١	٩٦ر٥	٥٧ر٧٥	٢٢

أن هذا الجدول ناقص ، لأنه لم يذكر فيه كل المقاييس اللازمة .

وإليك جدولا آخر لبعض المحققين فى مقاييس أعضاء الجسم للوصول إلى الكمال النسبى لكل فرد ، وبه المثل الأعلى .

الطول	الوزن	الرقبة	الذراع	الساعد	الصدر	الخصر	العجز	الفخذ	الساق
١٦٠	٦٢	٣٩	٣٣	٣٠	١٠٤	٧٩	٩٧	٥٧	٣٦
١٦٢ر٥	٦٥	٣٩ر٥	٣٣ر٥	٣٠	١٠٤ر٥	٧٩ر٥	٩٧ر٥	٥٧ر٥	٣٦
١٦٥	٦٧	٣٩ر٥	٣٣ر٥	٣٠ر٥	١٠٥	٨٠	٩٨	٥٨	٣٦ر٥
١٦٧ر٥	٦٩	٤٠	٣٤	٣٠ر٥	١٠٥ر٥	٨٠ر٥	٩٨ر٥	٥٨	٣٦ر٥
١٧٠	٧١	٤٠	٣٤	٣٠ر٥	١٠٦	٨١	٩٩	٥٨ر٥	٣٧
١٧٢ر٥	٧٣	٤٠ر٥	٣٤ر٥	٣١	١٠٦ر٥	٨١ر٥	٩٩ر٥	٥٨ر٥	٣٧
١٧٥	٧٥	٤٠ر٥	٣٤ر٥	٣١	١٠٧	٨٢	١٠٠	٥٩	٣٧ر٥
١٧٧ر٥	٧٧	٤١	٣٤ر٥	٣١	١٠٨	٨٢ر٥	١٠١	٥٩	٣٨
١٨٠	٨٠	٤١	٣٥	٣١ر٥	١٠٩	٨٣	١٠١ر٥	٥٩ر٥	٣٨ر٥
١٨٢ر٥	٨١	٤١ر٥	٣٥	٣١ر٥	١١٠	٨٣ر٥	١٠٢	٥٩ر٥	٣٩
١٨٥	٨٢	٤١ر٥	٣٥	٣١ر٥	١١١	٨٤	١٠٣	٦٠	٣٩ر٥

وقد قمت بوضع الجدول الآتى بعد اختبارات شخصية وتجارب كثيرة ليكون

نموذجا يستعان به على إيجاد القياس الحقيق لتناسب وتناسق الجسم بالنسبة لطول كل فرد ، و به أيضا المثل الأعلى لكمال الأجسام كما أراه .

الطول	الوزن	الرقبة	الساعد	الذراع طبيعية	الذراع متقاصة	الصدر	الخصر	العجز	الفخذ	الساق
١٦٥	٧٠	٣٩ر٥	٣٠ر٥	٣٣ر٥	٣٧	١٠٤	٨٠	٩٨	٥٨ر٥	٣٧
١٦٧ر٥	٧٢	٣٩ر٥	٣٠ر٥	٣٤	٣٨	١٠٥	٨٠ر٥	٩٨ر٥	٥٨ر٥	٣٧
١٧٠	٧٥	٤٠	٣١	٣٤	٣٨ر٥	١٠٦	٨١	٩٩	٥٩	٣٧ر٥
١٧٢ر٥	٧٧ر٥	٤٠ر٥	٣١	٣٤ر٥	٣٩	١٠٧	٨١ر٥	٩٩ر٥	٥٩ر٥	٣٧ر٥
١٧٥	٨٠	٤١	٣١ر٥	٣٥	٣٩ر٥	١٠٨	٨٢	١٠٠	٦٠	٣٨
١٧٧ر٥	٨٢	٤١ر٥	٣١ر٥	٣٥	٤٠	١٠٩	٨٢ر٥	١٠٠ر٥	٦٠	٣٨
١٨٠	٨٥	٤٢	٣٢	٣٥ر٥	٤٠ر٥	١١٠	٨٣	١٠١	٦١	٣٨ر٥
١٨٢ر٥	٨٧	٤٢ر٥	٣٢	٣٥ر٥	٤١	١١١	٨٣ر٥	١٠١ر٥	٦١ر٥	٣٩
١٨٥	٩٠	٤٣	٣٢ر٥	٣٦	٤٢	١١٢	٨٤	١٠٢	٦٢	٣٩ر٥

و بما أنى شرقى ليس فى مقدورى اختبار مقاييس النساء ، فليست لى الخبرة الكافية التى تجعلنى أبدى رأيا خاصا فى هذا الموضوع . لذلك سأكتفى بذكر مقاييس بعض النساء (ملكات الجمال) أستقيتها من المجلات الأفرنجية ، ومن آراء المحققين ، بعضها مستوفى المقاييس و بعضها قاصر على القليل منها .

فعلى النساء اللاتى يردن معرفة قربهن أو بعدهن عن ذلك ، أن يقارن أجسامهن بهذه المقاييس ووحدة الطول فيها هى السنتيمتر ووحدة الوزن هى الكيلو جرام .

اسم الملكة	الطول	الوزن	الصدر	الفخذ	الخصر
دولوريس دلريو	١٦١ر٢٥	٥٤ر٥٥	٨٢ر٥	٩١ر٥	٦٢ر٥
جوان كروفورد	١٦٠	٥٠	٨٦ر٢٥	٩٢ر٥	٦١ر٢٥

وقد كان لمصر حظها من الجمال النسوى الكامل ، فاختيرت ملكة الجمال العالمي سنة ١٩٣٥ من المصريات وهي الآنسة شرلوت واصف ، ولعل لها نظائر كثيرات بين أستار الخدور

و إليك بعض المقاييس ، وضعها بعض المحققين من رياضيين وفنانين للكمال النسبي لجسم كل سيدة ووحدة الطول فيها السنتيمتر ووحدة الوزن هي الكيلو جرام .

الطول	الوزن	الرقبة	الذراع	الساعد	الصدر	الخصر	العجز	الفخذ	الساق
١٥٠	٤٨	٣٠	٢٦	٢٣	٨١	٦٢ر٥	٩٠	٥٥	٣٣
١٥٢ر٥	٥٠	٣٠	٢٦	٢٣	٨١ر٥	٦٣	٩٠ر٥	٥٥ر٥	٣٣
١٥٥	٥٢	٣٠ر٥	٢٦ر٥	٢٣ر٥	٨٢	٦٣ر٥	٩١	٥٥ر٥	٣٣ر٥
١٥٧ر٥	٥٤	٣٠ر٥	٢٧	٢٣ر٥	٨٢ر٥	٦٤	٩١ر٥	٥٦	٣٣ر٥
١٦٠	٥٦	٣١	٢٧	٢٣ر٥	٨٣	٦٤ر٥	٩٢	٥٦ر٥	٣٤
١٦٢ر٥	٥٨	٣١ر٥	٢٧ر٥	٢٤	٨٣ر٥	٦٥	٩٢ر٥	٥٦ر٥	٣٤
١٦٥	٦٠	٣١ر٥	٢٧ر٥	٢٤	٨٤	٦٥ر٥	٩٣	٥٧	٣٤ر٥
١٦٧ر٥	٦٢	٣٢	٢٨	٢٤	٨٤ر٥	٦٦	٩٤	٥٧	٣٤ر٥
١٧٠	٦٤	٣٢ر٥	٢٨	٢٤ر٥	٨٥	٦٦ر٥	٩٥	٥٧ر٥	٣٥
١٧٢ر٥	٦٦	٣٢ر٥	٢٨ر٥	٢٤ر٥	٨٦	٦٧	٩٦	٥٧ر٥	٣٥ر٥
١٧٥	٦٨	٣٣	٢٩	٢٥	٨٧	٦٧ر٥	٩٧	٥٨	٣٦

ويجب الانتباه هنا إلى أن بعض سمان الأجسام يقل وزنهم فى أول عهدهم بالتمرين وذلك لتسرب الشحم بعمل التمارين من مواضع تراكمه إلى حيث يقوم بواجبه نحو تغذية العضلات المتمرنة ، وربما قلت مقاييسهم فى بعض أجزاء الجسم مثل الخصر والعجز لكثرة تراكم الشحم فى هذه الأجزاء فيستدير الجسم ويمشق القوام وبعد مدة تكبر العضلات باطراد .

الباب الخامس

رفع الأثقال

لما كان الغرض من قيام المباريات على اختلاف أنواعها ، سواء أكانت في ألعاب القوى ، أو فى المسائل العقلية ، أو فى المسائل الخاصة بالتسلية ، أو فى مباريات الجمال ؛ وسواء أكانت بين فردين أو بين فريقين — لما كان الغرض من هذه المباريات هو الحث والتشجيع على الأخذ بالمثل الأعلى فى العمل لفائدة الفرد والمجتمع ، وبث روح التسابق ، والتضامن ، والإقدام ، والثبات ، والصبر ، والمثابرة ، وكبح جماح النفس ، والتنافس الشريف . فقد قامت فئات وكونت جماعات فنية من أعلام الرياضة البدنية تعمل على رعايتها ، وتسن لها القوانين المختلفة ، وتعقد المباريات بين هواتها ومحترفيها ، وتقرر مصير كل ضرب من ضروب هذه الألعاب . ومن هذه الجماعات — الاتحاد الدولى العام لرفع الأثقال .

ولكل من يأنس في نفسه الكفاية ، الحق فى أن يتقدم لبذ أقرانه فى مضمار منها ، ويبرهن على مبلغ ماوصل إليه من التقدم فى ذلك المضمار أمام رهط من القضاة والمحكمين وجمهرة المتفرجين الذين يحكمون له بالنصر أو عليه بالهزيمة .

ولقد أقر الاتحاد الدولى لرفع الأثقال الخمس الرفعات الآتية ، ثم نقصها فيما بعد إلى الثلاث الأولى منها وهى : —

(١) الضغط باليدين .

(٢) الخطف باليدين .

(٣) الرفع إلى الصدر والنتر إلى أعلى بالذراعين .



السيد نصير البطل العالمى



(٤) الخطف بيد واحدة .

(٥) النتر بيد واحدة .

أما السبب الذى من أجله حذفوا الرفعتين الأخيرتين من الخمس السالفة الذكر ، فهو أنهم وجدوا أن رفعتى الخطف باليدين والنتر باليدين تقومان مقامهما فى إثبات مقدرة اللاعب على الخطف أو النتر بيد واحدة .

ونظرا لاختلاف أحجام الأبدان وأوزانها ، واختلاف استعداد الأجسام وقواها تبعا لذلك . تقررت خمسة أوزان جسمانية بحيث لو زاد اللاعب على حد معين لخرج منه إلى وزن آخر يليه .

وهاك جدولا ببيان شامل للأوزان التى قررها — الاتحاد الدولى العام لرفع الأثقال — وهى : —

(١) وزن الريشة . . . . إلى ٦٠ كيلو جراما

(٢) وزن الخفيف ما فوق ٦٠ كيلو جراما إلى ٥ر٦٧ كيلو جراما

(٣) وزن المتوسط ما فوق ٥ر٦٧ كيلو جراما إلى ٧٥ كيلو جراما

(٤) وزن خفيف الثقيل مافوق ٧٥ كيلو جراما إلى ٥ر٨٢ كيلو جراما

(٥) وزن الثقيل ما فوق ٥ر٨٢ كيلو جراما . . . .

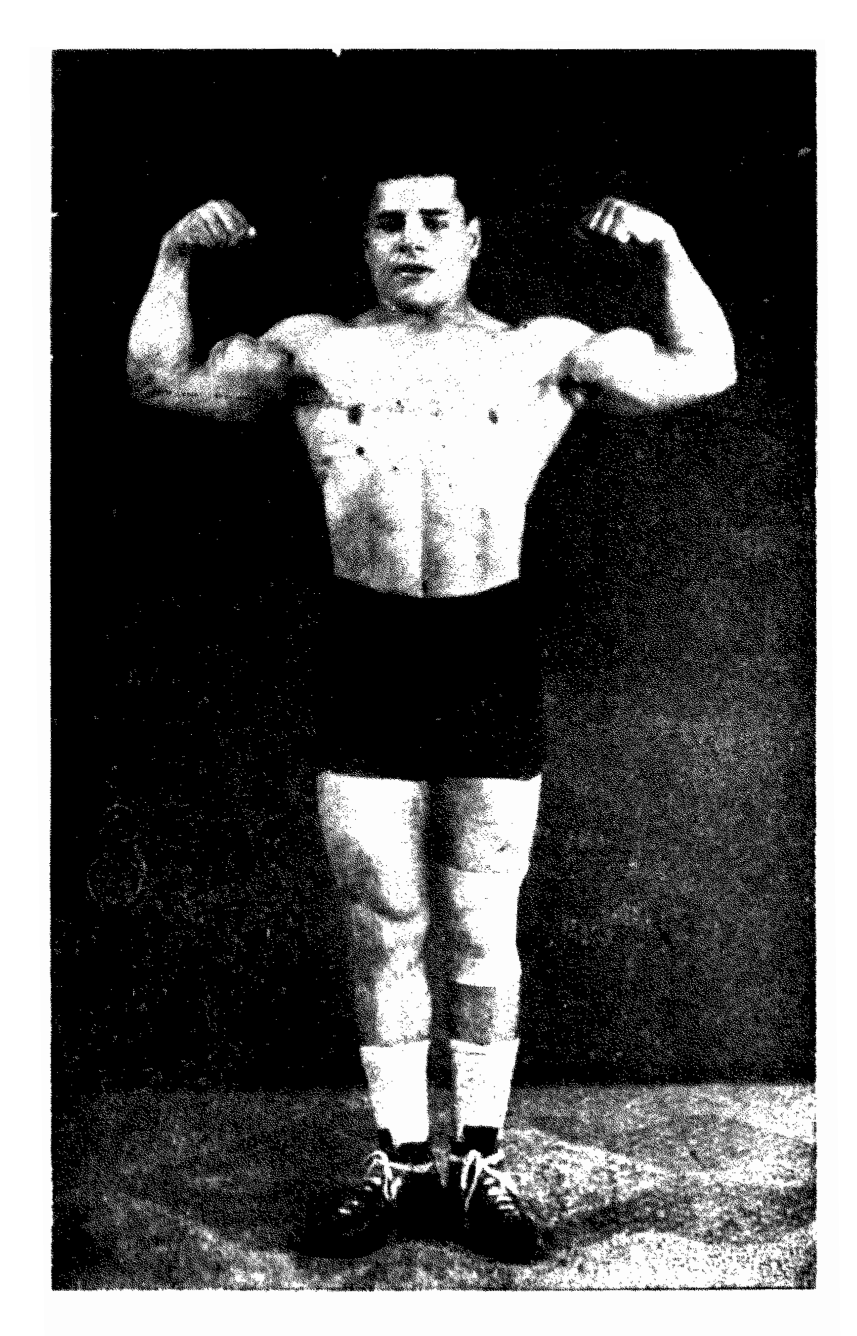
وقد حدد هذا الاتحاد أرقام الابتداء فى البطولات لكل وزن ، فلا يجوز للمشتركين فى المباريات أن يبدأوا المحاولات بأقل مما هو مبين فيما يلى : —

الوزن	الدفعـــات		
	الضغط باليدين	الخطف باليدين	الرفع الى الصدر والنتر باليدين
وزن الريشة	٦٠ كيلو جراما	٦٠ كيلو جراما	٨٠ كيلو جراما
وزن الخفيف	٦٥ كيلو جراما	٦٥ كيلو جراما	٨٥ كيلو جراما
وزن المتوسط	٧٠ كيلو جراما	٧٠ كيلو جراما	٩٠ كيلو جراما
وزن خفيف الثقيل	٧٥ كيلو جراما	٧٥ كيلو جراما	٩٥ كيلو جراما
وزن الثقيل	٨٠ كيلو جراما	٨٠ كيلو جراما	١٠٠ كيلو جرام

وللمشترك الحق فى طلب زيادة الثقل بعد كل دفعة حتى تنتهى الثلاث المحاولات المقررة وليس ، هذا فحسب ، بل حدد الاتحاد للمشترك ثلاث محاولات لكل رفعة من رفعات البطولة (مسابقة) وفرض على الحكم أن يحسب على الرافع كل محاولة يبذل فيها مجهوداً شديداً واضحا حتى ولولم تتم الرفعة ، وخصوصا فى حالة الانتصاب بالجذع مع رفع الثقل إلى مستوى الركبة . ولكنه جعل عدد المحاولات غير محدود فى حالة تسجيل الأرقام القياسية العالمية . وحذر الاتحاد اللاعب تغيير مواضع قبضه على الثقل حينما يكون أعلى الصدر .

والأثقال المسموح باستعمالها فى المباريات هى الجل والأقراص ، بحيث لاتزيد المسافة بين الأرض ومقبض الثقل على خمسة وعشرين سنتيمترا (نصف قطر الجلة) .

ولايجوز أن تكون الزيادة فى كل محاولة للبطولة على سابقتها أقل من خمسة كيلو جرامات ، إلا فى محاولة واحدة فيجوز تخفيض الزيادة إلى كيلو جرامين ونصف كيلو جرام وتعتبر هذه المحاولة هى الأخيرة بالنسبة لهذه الرفعة فقط . ومثال



خضر التونى البطل العالمى



ذلك — إذا حاول لاعب رفع ٦٠ كيلوجراما ضغطا باليد فى المحاولة الأولى وأحس من نفسه دون تجربة أنه لايتمكنه رفع ٦٥ كيلو جراما فى المحاولة الثانية وطلب ٦٢٫٥ ك . ج وأحسن رفعها فليس له الحق فى مباشرة المحاولة الثالثة إلا إذا أخفق فى رفع ال ٦٢٫٥ ك . ج دون زيادة الثقل .

ولبيان أهمية الحركات الثلاث وفائدتها وسبب اختيارها قياسا لقوى الأبدان. نقول : —

الضغط باليدين : هو لقياس قوة الجزء العلوى من الجسم .

الخطف باليدين : هو لقياس قوة اللاعب وسرعته ونشاطه وتجمع عضلاته واتزانه .

الرفع إلى الصدر والنتر باليدين : هو لقياس قوة الجزء الأسفل من الجسم وسرعة ونشاط عضلات اللاعب وتجمعها وقوة إرادته .

يتضح من ذلك أن هذه الرفعات لم يكن اختيارها جزافا ، و إنما اختيرت لامتحان اللاعب واختبار قوته من جميع الوجوه المتقدمة .

و يكون الفوز فى نهاية المباريات لمن له أكبر مجموع للثلاثة الأرقام العليا

الرفعات المقررة دوليا

الرفعات المقررة دوليا هى :

(١) الضغط باليدين .

(٢) الخطف باليدين .

(٣) الرفع إلى الكتفين والنتر إلى الأعلى بالذراعين .

ولكل رفعة من هذه الرفعات قواعد وشروط يجب أن تتبع دون الإخلال

بشيء منها لأن ذلك يخرجها عن صحة رفعها إلى الخطأ : وهاك شرحا مفصلا لكل رفعة وقواعدها وشروطها كل على حدة :

رفعة الضغط باليدين

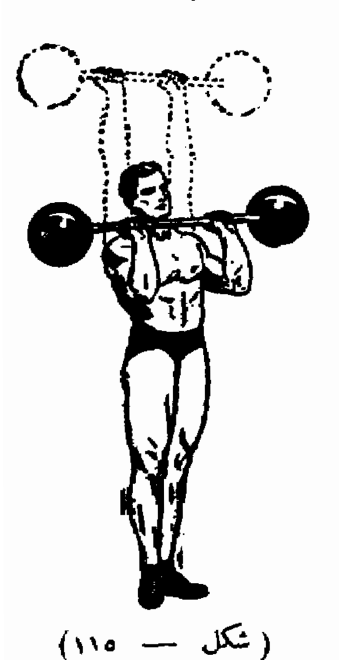
وتنقسم قسمين : —

القسم الأول : رفع الثقل من الأرض إلى أعلى الصدر دفعة واحدة .

القسم الثانى : رفع الثقل من أعلى الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين ضغطا باليدين .

ولنتكلم على كل قسم على حدة فنقول : —

القسم الأول : يوضع الثقل أفقيا أمام ساقى الرافع — ثم يقبض الرافع على الثقل بيديه وراحتا الكفين إلى الخلف و يرفعه مباشرة إلى مستوى الكتفين دفعة واحدة — وله أن يحرك رجليه الحركة التى يختارها لنفسه من تقديم وتأخير وانكماش كما سنوضح ذلك فى مكانه : وله أيضا أن يركز الثقل أعلى الصدر ملامساله والذراعان مثنيتان فى حالة انكماش تام كما فى شكل — ١١٥ — إلا إذا كان هنالك سبب قهرى لا يمكنه من ذلك كالسمن أو كعاهة موضعية بالذراع مثلا فعليه أن ينبه هيئة الحكام على ذلك قبل البدء فى المحاولة إن كان ذلك فى إحدى المباريات ، وفى هذه الحالة تكون نقطة ارتكاز الثقل قبل البدء فى القسم الثانى من الرفعة فى مستوى نقطة اتصال عظمتى الترقوة بالقفص الصدرى : ثم يعيد الرافع قدميه إلى وضعهما الأول أى على خط واحد أفقى بشرط ألا تزيد المسافة بينهما على أربعين سنتيمترا . ويجب أن يستقر الثقل ثابتا على الصدر أو على الذراعين وهما فى حالة انكماش تام مدة ثانيتين . فإذا سمع إشارة الحكم وهى التصفيق مرة ، بدأ الرافع عملية القسم الثانى : —



(شكل — ١١٥)

القسم الثانى : وهو الأهم ، ويتلخص فى رفع الثقل عمودياعن الصدر ببطء وبقوة الجزء العلوى من الجسم إلى أقصى امتدادالذراعين دون مساعدة باقى الجسم بحيث تكون الذراعان والرأس والرجلان فى خط عمودى . وكأن الثقل ترفعه آلة (ميكانيكية) منتظمة السرعة .

ويجب على اللاعب عند رفع الثقل من الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين أن يتحاشى مايأتى : —

(١) أى اهتزاز أو ميل بالجسم أو الرأس إلى الخلف أو الجانبين أو إلى أى وضع غير الوضع العمودى .

(٢) الرفع بدفعة فجائية عند الابتداء لئلا تعد الرفعة (نطرا) .

(٣) رفع ذراع بعد أخرى أى عدم تساوى الذراعين فى الامتداد أثناء الرفع من الابتداء حتى النهاية .

(٤) التلكؤ فى الرفع بالذراعين أثناء المسافة ثم المواصلة .

(٥) أى تحريك للأقدام كرفع العقب أو المشى أو أى ثنى للساقين مهما كان طفيفا .

فمن يخالف . القواعد الصحيحة للرفع بارتكاب إحدى هذه الغلطات الخمس تعد محاولته خاطئة . أما إذا أتمها على وجهها الصحيح فلينتظر إشارة الحكم بالهبوط فيهبط .

رفعة الخطف باليدين

هى رفع الثقل من الأرض إلى أعلى إمتداد الذراعين دفعة واحدة ولذلك يوضع الثقل أفقيا أمام ساقى الرافع ثم يقبض الرافع على الثقل بيديه وراحتا الكفين إلى الخلف ويرفعه دفعة واحدة من الأرض إلى أقصى امتداد الذراعين

عمودياعلى الرأس . وله أن ينكمش أو يحرك رجليهفى أى وضع شاء كماسنوضح ذلك فيما بعد . ويجب أن تتم الرفعة بحركة واحدة دون أى توقف إلى أن يصل الثقل إلى أعلى امتداد الذراعين ، كما أنه يجب أن يبقى الثقل ثابتا لمدة ثانيتين فى الوضع النهائى للرفعة بحيث تكون الرجلان والذراعان ممدودة فى خط عمودى والقدمان متحاذيتان لايزيد انفراجهما على أربعين سنتيمترا على الأكثر وفى هذه الرفعة يجب أن يكون البعد بين القبضتين مناسبا لعرض الكتفين .

فإذا تمت الرفعة بنجاح ، فلينتظر الرافع إشارة الحكم بالهبوط ، فيهبط .

وعلى اللاعب عند رفع الثقل من الأرض إلى أعلى امتداد الذراعين أن يتحاشى أثناء الرفع ما يأتى وإلا عدت محاولته خارجة على قانون الرفع .

(١) لمس الأرض بأى جزء من الجسم سوى القدمين .

(٢) تغير مواقع القبض على الثقل أثناء الرفع من ابتداء الحركة إلى نهاية وضعه على الأرض .

(٣) انقلاب المعصمين قبل أن يصل الثقل مسافة امتداد الذراعين .

الرفع إلى الكتفين والنتر إلى أعلى بالذراعين

وينقسم — قسمين : —

القسم الأول : سحب الثقل من الأرض إلى أعلى الصدر دفعة واحدة .

القسم الثانى : نتر الثقل من أعلى الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين دفعة واحدة .

وللكلام على كل قسم نقول : —

القسم الأول : يوضع الثقل أفقيا أمام ساقى الرافع — ثم يقبض الرافع على الثقل بيديه وراحتا الكفين إلى الخلف ويرفعه دفعة واحدة إلى الكتفين .

وله أن ينكمش أو يحرك رجليه منفرجتين إلى الخلف أو الأمام حتى يصل الثقل إلى الكتفين ، ثم يعيد قدميه إلى وضعهما الأول بحيث لا تزيد الفرجة بينهما على أربعين سنتيمترا على خط أفقى ، ثم يبدأ بعد ذلك القسم الثانى من الرفعة .

القسم الثانى : يرفع الثقل من أعلى الصدر نتراً إلى أقصى امتداد الذراعين وللرافع أن ينكمش أو يحرك رجليه منفرجتين كما أنه يجب أن يبقى الثقل ثابتاً فى وضعه النهائى أعلى امتداد الذراعين مدة ثانيتين تكون القدمان فى خلالهما على خط أفقى واحد ، على ألا تزيد المسافة بينهما على أربعين سنتيمترا أيضا فيسمع من الحكم إشارة الهبوط بالثقل ليبادر إليه ويجب أيضا تحاشى ما يأتى وإلا عدت الرفعة خاطئة :

(١) أن يلمس الثقل صدر الرافع قبل أن يصل إلى الوضع النهائى لرفعة القسم الأول أى إلى أعلى الصدر .

(٢) لمس الركبة للأرض فى كل من القسمين وكذلك لمس أى جزء من أجزاء الجسم للأرض .

(٣) النتر إلى أعلى دفعتين فى القسم الثانى للرفعة .

ملحوظة . تبيح بعض الممالك رفع الثقل إلى الصدر على دفعات متعددة ولكن ذلك غير مسموح به دولياً لأن لهذه الطريقة أضرارا عدة منها المجهود فوق الطاقة وتمزق الشرايين والألياف .

التمرين على رفع الأثقال

كثيرا ما تشتد حيرة بعض الرياضيين فى البحث عن الطريقة التى يسلكونها فى التمرين على رفع الأثقال ، مع أنها سهلة المأخذ تتلخص فى أربعة أمور : —

(١) يجب أن نعلم أن رفع الأثقال لا يبرع فيه رياضى إلا إذا زاوله بالتقيل

منها ، وذلك لأن الخفيف يحتاج إلى عدد كبير من الدفعات يجهد الجسم دون نتيجة — إلا بعد مرانة طويلة كما أوضحنا ذلك فى فصل الإرادة وأثرها صحيفة رقم (٥٣) .

(٢) نرى كثيرا من المتمرنين يبدأون تمارينهم برفعة الضغط باليد فيبرعون فيها . وبمرانهم فيها تنمو فيهم عضلات الكتف والمنكب والظهر والعضلة الثلاثية ، وتصيرهذه العضلات أكثر تحجرا وتكتلا من باقى العضلات ، فينشأ عن هذا التكتل بطء حركتها جميعا ، وتكون نتيجة هذا البطء ضعفا فى رفعتى الخطف والنتر باليدين اللتين قوامهما السرعة والخفة .

(٣) الصبر والمثابرة على التمرين وعدم اليأس من النتيجة المرجوة ، إذا وجد اللاعب أن تقدمه غير محسوس . لأن القاعدة أن التقدم فى رفعة الضغط يكون عادة ضئيلا ، وإن كان سريعا محسوسا فى الرفعتين الأخيرتين .

(٤) وبما أن نتيجة المسابقات تقدر بمجموع الثلاث الرفعات ، فان الأفضل أن نعنى برفعتى الخطف والنتر اللتين ينتج عنهما زيادة كبيرة فى المجموع لأن رفعة الضغط تعتبر فى المرتبة التالية لهما — إلا إذا كنت تحمل وزنا ضئيلا جداً ضغطا باليدين لا يتناسب مع الأوزان التى ترفعها خطفا ونترا ، فيجب والحالة هذه العناية به نوعا ما حتى يحصل بينهما التوازن النسبى ليسيرا معا وبذا تحصل على مجموع باهر فى الثلاث الرفعات — وهذا الذى حدا بنا إلى أن نفرض على اللاعب البدء برفعتى الخطف والنتر فى مستهل تمرينه اليومى لأن نشاط اللاعب فى ابتداء التمرين اليومى لا يكون كنشاطه فى آخره ، فاذا بدأت يومك بالضغط باليدين استنفد هذا جزءا كبيرا من نشاطك — والنشاط أساس التقدم — وعليه تكون فى الرفعة الأخيرة أقل نشاطا منك فى بداية التمرين . وبذا تكون نتيجة التقدم فى الرفعات الثلاث بطيئة .

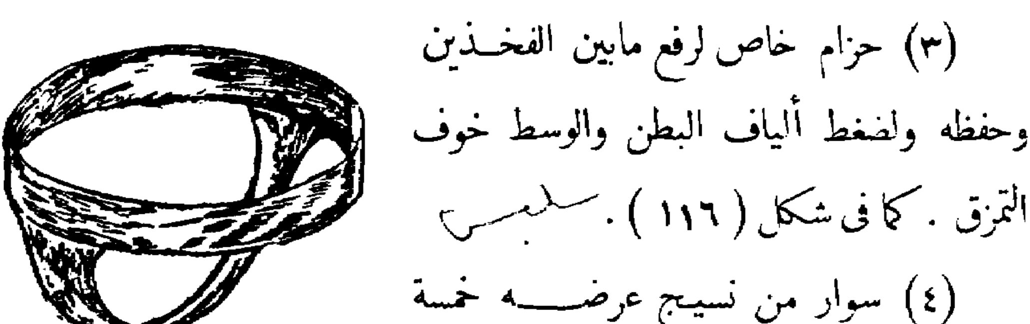
ملابس رفع الأثقال

لكل لعبة من الألعاب الرياضية لباسها الخاص الذى يناسب أحوالها وحركاتها ولرفع الأثقال لباسه الخاص كذلك وهو : —

(١) حذاء من الجلد أو المطاط المرن سميك النعل ذو رقبة قصيرة .

(٢) شعار من الصوف أو (الفانلا) غير ذى كمين واسع طوق الرقبة ، ينتهى بسروال غاية فى القصر (كثوب البحر) .

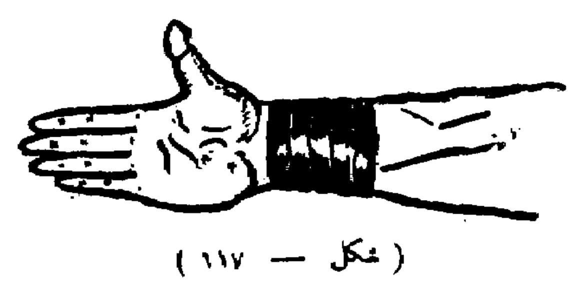
(٣) حزام خاص لرفع مابين الفخذين وحفظه ولضغط ألياف البطن والوسط خوف التمزق . كما فى شكل (١١٦) .



(شكل — ١١٦)

(٤) سوار من نسيج عرضه خمسة سنتيمترات يلف حول المعصم عدة لفات مشدودا فى غير عنف خوف الرض والالتواء انظر شكل (١١٧) .

ملحوظة لاأرى فى السوار المصنوع من الجلد فائدة السوار المصنوع من النسيج .



(شكل — ١١٧)

الاستعداد للرفع

أكثر الأمكنة ملاءمة لرفع الأثقال المكان الخلوى المتسع الذى تتخلله أشعة الشمس والهواء الطلق ، ليتمكن الرافع من رمى الثقل إذا أخطأ رفعه . ونظرا للين طبيعة الأرض وعدم استواء سطحها لما تحدثه الأثقال فيها من تجاعيد ، وتفاديا لما ينجم عن ذلك من الخطر والخوف على الرافع من التواء الساق أو انحراف السلسلة

الفقرية إلى غير ذلك من الأخطار ، رأواعمل (طبلية) من ألواح الخشب السميك الخشن ، مربعة الشكل ، طول ضلعها متران على الأقل ، مثبتة على عوارض خشبية تجعل ارتفاعها خمسة عشر سنتيمترا تقريبا ، توضع بحيث تكون ألواحها عرضية أمام الرافع خوف الانزلاق ، وعليها يوضع الثقل المراد رفعه .

وينبغى ألا يغفل رافع الأثقال الاستعداد والتحفز وجمع شتات الفكر وتسليط الإرادة قبل البدء فى الرفعة . ومن ذلك الوقوف بعيدا عن الثقل مسافة قصيرة مواجها له ناظرا إليه نظرة التحفز والإقدام ، نظرة الحازم المصمم مع التفكير فى طريقة الرفع الفنية والجزم بأنه متغلب على الثقل و إنه لا بد رافعه .

ويجب ألا يشغل خاطره بشىء خارجى غير الثقل الذى أمامه . ثم يتقدم إليه بحزم وثبات ، وبحيث لا يتحول النظر عن مواضع القبض حيث يكون الثقل أفقيا أمام الساقين .

فاذا حصر الرباع كل ذلك فى مخيلته واعتقد بإرادة صادقة أنه لامحالة فاعله ، فليستنشق الهواء بشدة ثم لينقض على الثقل انقضاض الباشق على العصفور وليرفعه إلى أقصى ما يمكن بكل قوة . ويجوز التساهل قليلا بإباحة القبض على الثقل أولا وتثبيت اليدين ثم رفعه بكل قوة ثانيا . وهذا التساهل لا يكون إلا لمن كان صغير الكفين حتى يستوثق من أحكام القبض على الثقل . كما أنه لا ضرر من أن يختبر الرافع الثقل قبل رفعه على أن يكون اختباره إياه بالنفسية التى أشرنا إليها آنفا ، ولو أن هذا الاختبار قد يستنفد شيئا من المجهود الذى يجب أن يقصر كله على رفع الثقل .

حركات الرجلين عند الرفع

الرجلان أساس الجسم وعماد رافع الأثقال ولهما القسط الأوفر فى كل

الرفعات ، لذلك كان من الواجب البحث عن أفضل الطرق وأسهلها وأصح المواقف وأكملها للرجلين وتلك مسألة ذات شأن يجب إعطاؤها حقها من العناية والاهتمام .

انتهينا من ذكر كيفية الاستعداد للرفع فيما مر حتى وصلنا إلى الثقل ورفعناه إلى أقصى ما يمكن و بأقصى ما يمكن من قوة .

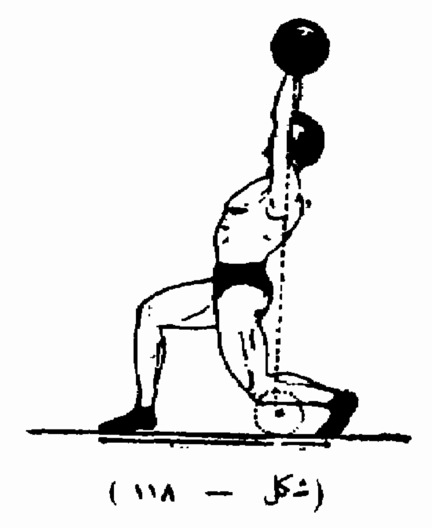
هنا يجب أن تتحرك الرجلان حركة سريعة فنية بحيث يقترب بحركتهما جسم الرافع من الأرض كى تقصر مسافة سير الثقل ويكون الجسم تحته أى يكون الثقل أعلى الصدر أو أعلى امتداد الذراعين . ولحركة الرجلين ثلاث طرق : —

الطريقة الأولى : — هي تحريك إحدى الرجلين إلى الخلف قليلا والأخرى إلى الأمام كثيرا ، ليكون اللاعب فى أقصر قامة تحت الثقل . ولك أن تخصص أى الرجلين شئت إلى الأمام وأيهما شئت إلى الخلف بشرط أن تلتزم تلك الخيرة دائما حيث تكون كل رجل قد تعودت سرعة خاصة ، واتجاها خاصا ، ووضعا خاصا ، وحركة خاصة ، وقويت فيها عضلات خاصة وتشكلت خلافا للأخرى . ومتى تعودتا ذلك صارت حركتهما آلية عند الرفع .

ويلاحظ البدء بتأخير إحدى القدمين إلى الخلف ثم تقديم الأخرى إلى الأمام ، حيث تكون بين الحركتين فترة لا تكاد تظهر ، يوكل مداها إلى سرعة اللاعب ونشاطه بحيث تظهران متلاحقتين . والحركة بهذه الطريقة تكون : —

برجع الرجل الخلفية نحو ثلاثين سنتيمترا إلى الخلف مرتكزة على المشط ، وبتقديم الأمامية نحو متر تقريبا ، وضربها الأرض بشدة وسرعة بحيث يسمع لها صوت عظيم له روعته فى مظهر الحركة العامة ، وأثره فى نفس اللاعب . على أن يبدأ بلمس الأرض بعقبه ثم يرتكز بقدمه بأكملها ، مثنى الركبة ، عمودى الساق .

وعند عمل هذه الحركة يجد اللاعب نفسه بلغ من القصر الحد الممكن . إلا أنه يكون منحنيا قليلا إلى الأمام فلا يتمكنه الصبر على حمل الثقل على الصدر أو أعلى امتداد الذراعين ، وذلك لأن الرجل الخلفية ممدودة على استقامتها . فبثنى الركبة الخلفية حتى لا يبقى بينها و بين الأرض غير خمسة سنتيمترات تقريبا يجد اللاعب نفسه قد اعتدل وسهل عليه حمل الثقل انظر شكل (١١٨) وللوقوف منتصبا ارجع بإحدى القدمين إلى نصف مسافة الانفراج بينهما و بالأخرى إلى النصف الآخر . فإذا حاولت النتر إلى أعلى فبنفس الطريقة المتقدمة فى انفراج الرجلين .

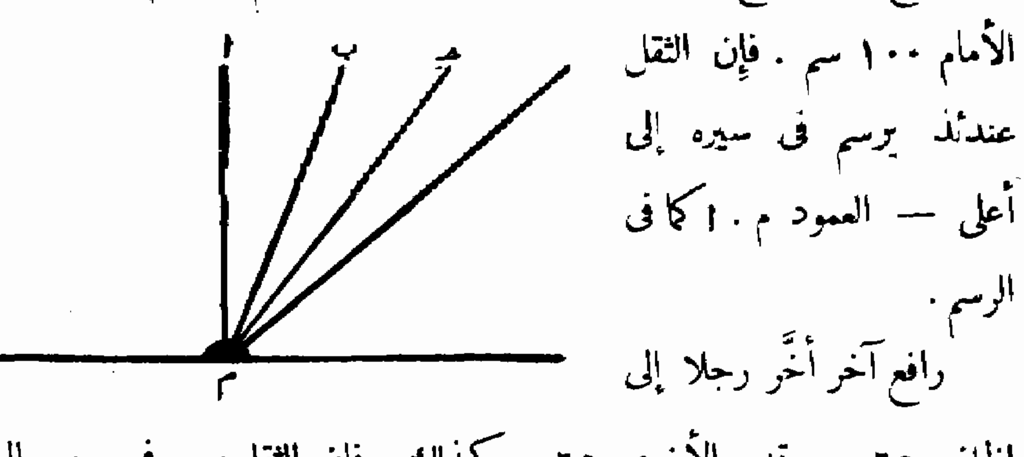


(شكل — ١١٨)

ولكن لماذا تقهقرت القدم الخلفية قليلا وتقدمت الأمامية كثيرا ؟

سؤال يجب أن نجيب عنه توسعا و بيانا فى موضوع حركة الرجلين عند رفع الأثقال . وقبل الإجابة عنه نضرب الأمثلة الآتية :

رافع حاول رفع ثقل بتأخير رجل إلى الخلف ٣٠ سم وتقديم الأخرى إلى الأمام ١٠٠ سم . فإن الثقل عندئذ يرسم فى سيره إلى أعلى — العمود م . ا كما فى الرسم .



رافع آخر أخَّر رجلا إلى الخلف ٦٥ سم وقدم الأخرى ٦٥ سم كذلك . فإن الثقل يرسم فى سيره إلى أعلى — المستقيم المائل م . ب كما فى الرسم .

رافع ثالث أخر رجلا إلى الخلف ١٠٠ سم وقدم الأخرى ٣٠ سم . فإن

الثقل يرسم فى سيره إلى أعلى المستقيم المائل م . جـ وهكذا كما فى الرسم .

و بالتأمل نرى أن الخط العمودى م . ا أقصر من الخطوط الأخرى المائلة .

والجواب عن السؤال المتقدم ، هو أننا بتأخير إحدى الرجلين إلى الخلف قليلا وتقديم الأخرى إلى الأمام كثيرا ، جعلنا سير الثقل يرسم المستقيم م . ا وهو الخط العمودى على مستوى سطح الأرض ، وهو أقصر المستقيمات طولا .

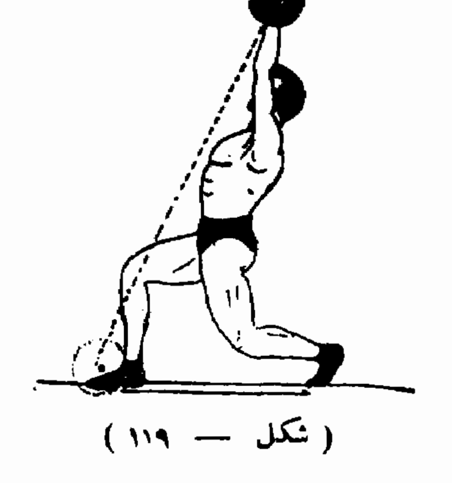
وغنى عن البيان أنه لو اتبع سير الثقل أحد المستقيمات المائلة دون العمودى لتطلب ذلك من الرافع مجهودا أقوى واتزانا أكثر لطول مسافة سير الثقل ، ور بما يكون ذلك فى غير الطاقة فتفشل المحاولة .

وقد يسأل سائل عن السبب فى أن الرجل الأمامية يجب أن تكون عمودية الساق على مستوى الأرض . والجواب أنها بهذا الوضع تكتسب قوة ارتكاز ومقاومة عظيمتين .

وهذه الطريقة هى التى اتبعها فخر مصر البطل العالمى الأولمبى السيد نصير .

الطريقة الثانية : — هى تحريك إحدى الرجلين إلى الخلف نحو ١٣٠ سنتيمترا مرتكزة على المشط ، و بقاء الرجل الأخرى حيث هى مثنية الركبة ، عمودية الساق ، ولاعتدال الجذع ، وللوقوف منتصبا تتبع الطريقة الأولى .

وهذه الطريقة هى التى مارسها « شارل ريجولو » البطل العالمى الفرنسى . إلا أنها دون الأولى فنا ، فإن الثقل بها لا يصعد عموديا فتطول المسافة على الرافع وتتطلب منه مجهودا شديدا . انظر شكل (١١٩) .


(شكل — ١١٩)

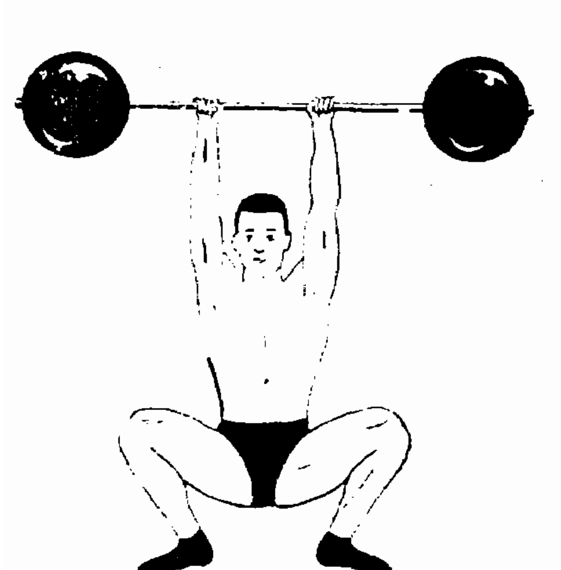
والذى يزيد هذه الطريقة صعوبة أنها

تحتاج إلى مرانة طويلة إلى أن يتقن اللاعب جعل رجله الأمامية عمودية الساق أثناء تأخر الأخرى .

ملحوظة : — مدى التأخر والتقدم للرجلين فى الطريقتين يتوقف على طول اللاعب وقصره .

الطريقة الثالثة : — هى ثنى الركبتين كالتأهب لجلوس القرفصاء أو جلوس القرفصاء فعلا (الانكماش) ثم النهوض بعد ذلك منتصباً . وللنتر إلى أعلى خذ بنفس هذه الطريقة . وهذه الحركة تتطلب مجهوداجباراًللرجلين واتزانا دقيقاللجسم والثقل ، حيث لاارتكاز إلى الخلف ولا إلى الأمام — أى أن مركز الثقل واقع على الخط العمودى لسيرالثقل — وربما ألقت بالرافع إلى الخلف أو سقطت منه الثقل إلى الأمام لعدم ارتكاز الجسم على شىء أمامى أو خلفى شأن الطريقة الأولى والثانية .

ويزيد هذه الطريقة تعقدا ، الصعود بالثقل منتصباً من جلسة القرفصاء . فانها تحتاج إلى قوة هائلة للفخذين وربما تعذر ذلك فتفشل المحاولة .



(شكل — ١٢٠)

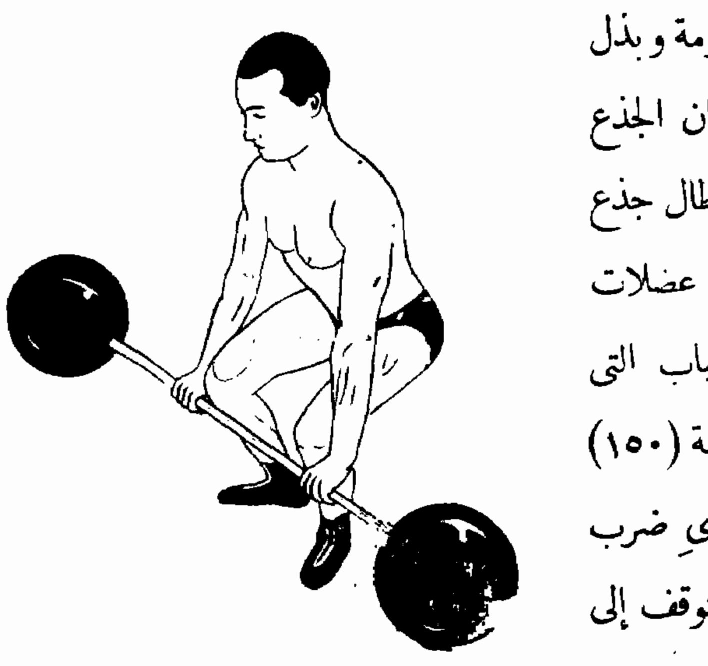
ومن دواعى الفشل أيضا أنها تبعث فى نفس اللاعب الخوف من وقوع الثقل إلى الخلف إذا سحبه بشدة فيلجأ إلى سحبه بهوادة وحذر فتسبب هذه الهوادة وذلك الحذر سقوط الثقل إلى الأمام وفشل المحاولة كما تقدم . انظر شكل — ١٢٠ —

لكن الميزة الوحيدة لهذه الطريقة أنها أبلغ من الطريقتين الأولى والثانية فى تقريب الجسم نحو الأرض ، أى فى الهبوط تحت الثقل .

حركة الوسط فى الرفع

للوسط أهمية عظيمة فى رفع الأثقال كأهمية الرجلين ، فإنه يشترك معهما فى رفع أىِ ثقل من الأرض إلى الصدر أو إلى أعلى امتداد الذراعين . فينبغى أن يكون الوسط قويا كالرجلين سريعا فى حركته فإنه أشبه شىء بزنبرك الآلة أثناء الرفع .

وعضلات الوسط ضخمة قوية يمكنها التغلب على قوة عظيمة ، ولكن طول جذع اللاعب يبعد القوة (الثقل) عن محور الارتكاز ، أى يطيل فى ذراع القوة فتضطر العضلات إلى مقاومة و بذل مجهود أكثر مما لو كان الجذع قصيرا . بمعنى أنه كلما طال جذع الرباع احتاج الوسط إلى عضلات أقوى . وهذا من الأسباب التى من أجلها أشرنا فى صحيفة (١٥٠) إلى أن نجاح اللاعب فى أىِ ضرب من ضروب الألعاب يتوقف إلى حد كبير على تكوين جسمه



(شكل — ١٢١)

الطبيعى . ولذلك لاترى من أبطال العالم فى رفع الأثقال إلا رباع القامة معتدلى الطول . ولهذا أيضا وجب علينا أن نحاول دائما أن يكون الجذع عند سحب أى ثقل من الأرض أقرب إلى الاعتدال منه إلى الانحناء ، حيث بذلك يقل مجهود الوسط ويقرب الثقل من محور الارتكاز فتقل المقاومة .

وللسبب عينه إذا أردت رفع أى ثقل من الأرض فلا تقبض عليه و رجلاك

مستقيمتان أو مثنيتان ثنيا خفيفا ، بل يجب أن تثنى ركبتيك كثيراً حتى تتمكن من القبض على الثقل وأنت معتدل الجذع ممدود الدراعين لتقل بذلك المقاومة . انظر شكل (١٢١) .

تأثير السرعة فى الرفع

قدمنا للوصول إلى النجاح فى رفع أى ثقل مقدمات منها ، إجادة اختيار حركات الرجلين والوسط ومنها بعض العوامل النفسية كحصر الإرادة ، وتركيزها ، والثقة بالنفس ، وهى جميعا تكاد تكفى للفوز برفع الثقل وإنما يعوزها عامل آخر مهم لايمكن إغفاله بل لابد منه وهو السرعة التى يجب أن تشمل أكثر أجزاء المحاولة الواحدة لسهولة الرفع : —

فاذا حاول لاعب رفع ثقل متوسط الوزن مناسب لقوته إلى أعلى الصدر ببطء وتؤدة فان مجرد القوة التى يبذلها لرفع هذا الثقل لاتكفى إلا لإدراك ماتحت السرة . وهنا يشعر اللاعب باستحالة رفع الثقل إلى أعلى الصدر . أما إذا حاول رفع نفس الثقل إلى أعلى الصدر بسرعة و بنفس القوة التى بذلها فى رفعه ببطء فانه يصعد إلى أسفل الصدر نتيجة السرعة أى أن السرعة فى رفع الثقل تكسبه ارتفاعا أكثر . ولشرح هذا نقول : —

إن هذه النظرية من أوليات علم « الميكانيكا » . فان الحد الذى يصل إليه ثقل مقذوف إلى أعلى حتى يصل إلى منطقة سكونه قبل الهبوط تتوقف بعدا وقربا على السرعة المقذوف بها شدة وضعفا و إليك هذا الإيضاح : —

مجهود اللاعب + البطء = الرفع إلى ماتحت السرة .

نفس المجهود + السرعة = الرفع إلى أسفل الصدر .

وفى أثناء سير الثقل بهذه السرعة المتقدمة وقبل أن يصل إلى حد السكون

على اللاعب أن يهبط إلى أسفل بحركة الرجلين التى اختارها فإذاً الثقل أعلى الصدر ولم يبق إلا الاعتدال بطريقة ضم الرجلين المعروفة سابقا . ولرفع الثقل من الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين نترا ما على اللاعب إلا أن يقذف الثقل بسرعة إلى مافوق منبت شعر الرأس بقليل و بحركة الرجلين المختارة يهبط الرافع إلى الأرض فاذا بالثقل قد وصل إلى أعلى امتداد الذراعين وقد قطع مرحلته ولم يبق إلا الاعتدال بطريقة ضم الرجلين : —

وللسرعة الأثر عينه فى سهولة رفع الثقل من الأرض إلى أعلى امتداد الذراعين دفعة واحدة (خطفا باليدين) فان المعروف أن الثقل الذى يستعمل فى هذه الرفعة يكون عادة أخف من الثقل المستعمل فى الحالة الأولى (السحب والنتر باليدين) ولبيان ذلك نقول : —

مجهود الرافع + البطء = الرفع إلى أسفل الصدر .

نفس المجهود + السرعة = الرفع إلى منبت شعر الرأس .

وفى أثناء سير الثقل بسرعة إلى منبت الشعر وقبل أن يصل إلى نقطة سكونه أيضا على اللاعب أن يحرك الرجلين بحيث يهبط الجسم نحو الأرض كما تقدم ، فاذا بالثقل على امتداد الذراعين ولم يبق إلا ضم الرجلين بالطريقة المعروفة .

الهبوط بالثقل إلى الأرض

لإعادة الثقل إلى الأرض فى كل الحالات ينبغى الحذر والاحتراس ، وذلك بأن ينزله الرافع من أعلى امتداد الذراعين إلى الصدر ببطء و بمقاومة تكاد توازى ثقله إلا قليلا ، حتى إذا لمس الثقل الصدر يثنى اللاعب ركبتيه ليحصل من ذلك (سوستة) لتخفيف مقاومة هبوط الثقل السريع حتى يستقر على الصدر ومنه إلى امتداد الذراعين إلى أسفل ثم إلى (الطبلية) مع استمرار المقاومة التدريجية فى كل الحالات .

طريقة التمرين على رفع الأثقال

يبدأ اللاعب التمرين على رفع الأثقال بعمل تجربة شخصية لكل رفعة يعرف بها الحد الأقصى لطاقته على كلٍّ . ثم ينقص من هذا الرقم القياسى الشخصى عشرة كيلو جرامات لكل رفعة ، فيكون الباقى هو بمثابة الحد الأقصى لتمرينه . فيبدأ حينئذ تمرينه على الرفعة برقم صغير يتصاعد تدريجا حتى يصل إلى الحد الأقصى للتمرين . ومثال ذلك : —

رافع اختبر طاقته فى رفعة الخطف باليدين فوجدها ١٠٠ ك ج .

إذن يكون الحد الأقصى لتمرينه عليها هو ٩٠ ك ج .

إذن يجب أن يبدأ تمرينه برفع ثقل زنته ٦٥ ك . ج . دفعتين ، ثم ٧٠ ك ج دفعتين ، ثم ٧٥ ك . ج . دفعتين ، ثم ٨٠ ك . ج . دفعة واحدة ، ثم ٨٥ ك . ج دفعة واحدة ، ثم ٩٠ ك . ج . دفعة واحدة وهى الأخيرة لهذه الرفعة . وما فعله المتمرن فى هذه الرفعة يفعله فى الرفعتين الثانيتين .

وعليه أن يختبر رقمه القياسى بين آونة وأخرى حتى إذا تعدى الرقم القياسى الشخصى السابق وهو ١٠٠ ك . ج . عمل على تعديل وزن الأثقال بما يتفق وما ذكرنا آنفا . مثال ذلك : —

اللاعب السابق اختبر قوته بعد شهر من تمرينه فوجدها ١٠٥ ك . ج . خطفا باليدين .

إذن يكون الحد الأقصى لتمرينه ٩٥ ك . ج . إذن فالثقل الذى يبدأ به هو ٧٠ ك . ج .



أنور احمد البطل العالمى



وإليك جدولا للسير بمقتضاه : —

نوع الرفعة	الرقم القياسي الشخصي	عدد الدفعات					نهاية التمرين
		دفعتين	دفعتين	دفعتين	دفعة واحدة	دفعة واحدة	دفعة واحدة
الخطف باليدين	١٠٠	٦٥	٧٠	٧٥	٨٠	٨٥	٩٠
الرفع والنتر باليدين	١٣٠	٩٥	١٠٠	١٠٥	١١٠	١١٥	١٢٠
الضغط باليدين	٩٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	٨٠

وعلى المتمرن عند تكرار الحركة دفعتين أن يترك الثقل على الأرض كل دفعة ثم يعتدل ويستأنف الرفع بالدفعة الثانية حتى يُعوِّد العضلات والأعصاب العمل معا دفعة واحدة متآزرة ، ويسمح للألياف بوقت من الراحة وليرجع الدم إلى سيره الطبيعى الأول . وهذه خير وسيلة وأحدث طريقة لاختيار الوزن والتمرين الصحيحين .

أيام الأسبوع

تكلمنا عن تمرينات رفع الأثقال وأمامنا الآن موضوع هام ليس من ذكره بد وهو تنظيم أيام الأسبوع للتمرين على مختلف الألعاب السابق ذكرها بحيث يكون هناك تنوع يستهوى اللاعب ؛ وأيام للراحة يسترد فيها الجسم نشاطه وحيويته لا سيما بعد التمرين على رفع الأثقال . ونعنى بالراحة هنا السير فى الهواء الطلق مع مراعاة عدم الاجهاد .

وإلى المتمرن جداول وضعناها لتوزيع مختلف الألعاب وما يتخللها من الراحة على أيام الأسبوع بنسبة عادلة نرى أن التوزيع بمقتضاها لا بد عائد على المتمرن بالصحة والعافية وجمال الجسم والدير به جهد الطاقة إلى الغاية المنشودة .

أيام الأسبوع	نوع التمرين
السبت	رفع أثقال
الأحد	تربية بدنية مع التدليك الخفيف
الإثنين	راحة مع المشى فى الهواء الطلق
الثلاثاء	رفع أثقال.
الأربعاء	تربية بدنية مع التدليك الخفيف
الخميس	رفع أثقال
الجمعة	راحة مع المشى فى الهواء الطلق

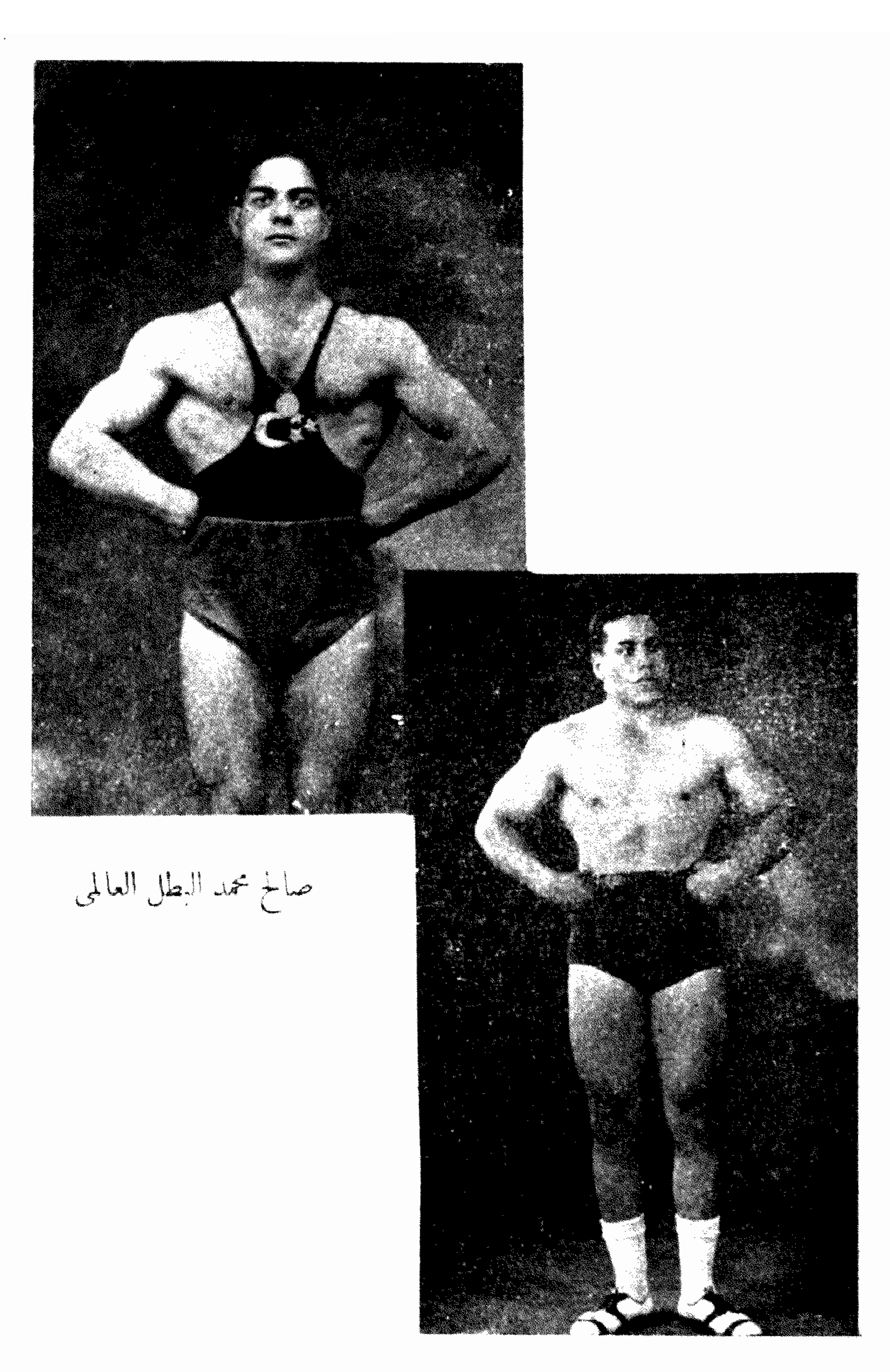
أما من يريد أن يقصر تمريناته على رفع الأثقال فقط فليتبع نظام الجدول الآتى :

أيام الاسبوع	كيفية قضائها	أيام الاسبوع	كيفية قضائها
السبت	رفع أثقال	الأربعاء	رفع أثقال أو راحة وتدليك
الأحد	راحة مع المشى		
الإثنين	رفع أثقال	الخميس	رفع أثقال
الثلاثاء	راحة مع المشى	الجمعة	راحة مع المشى

ولسنا نقطع بضرورة السير بمقتضى الجدولين المذكورين بحذافيرهما فإن لكل فرد ظروفه من حيث العمل والراحة .

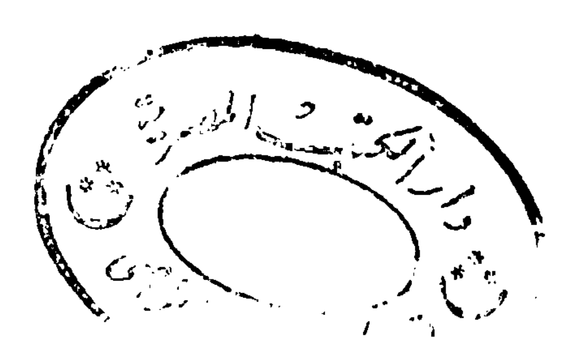
وإذا وجد الإنسان نفسه يوما مجهدا أو تعبا فإنا نوصيه بعدم التمرين فى هذا اليوم تفاديا لزيادة الإجهاد .

ونلفت نظر اللاعب أيضا إلى أنه يجب أن يبدأ التمرين فى اليوم التالى بحسب ما هو مخصص له .



صالح محمد البطل العالمى

محمد أحمد جعيصة



لماذا لا يكون لطول الرباع دخل فى قياس قوته ؟

خطر لى هذا السؤال منذ سنين مضت أثناء قيامى بتدريب بعض الفرق على رفع الأثقال من ملاحظتى لشخصين متساويين فى الوزن والرفعات ، ولكنهما متباينان فى الطول ، إذ يبلغ (مسم) ١٨٠ سنتيمترا إلى أعلى امتداد الذراعين ، بينما يبلغ (سعد) ٢٠٠ سنتيمترا إلى أقصى امتداد الذراعين .

وهنا حدثتنى نفسى لماذا لا يدخل الطول فى قياس قوة الرباع أسوة بوزنه وبالثقل الذى يرفعه إذا كان الغرض من رفع الأثقال قياس قوة الرباع لا اختبار المهارة فى الرفع فقط ؟ ؟

أجل يجب إدخال الطول ضمن النسب التى تقاس بها قوة الرباع وذلك بناء على أبسط المعلومات الحسابية فى قانون الروافع ، فإن طول الرباع يطيل سير الثقل إلى أعلى فيحتاج إلى قوة فى عضلات الجسم أكبر من القوة التى تبذلها عضلات جسم رباع أقل طولا .

لهذا أرى أن يتبع فى قياس قوة الرباع المثل الآتى : —

(مسم) و (سعد) من وزن واحد . رفعا ثقلا قدره ١٠٠ ك . ج . إلى أعلى امتداد الذراعين ، وكان (مسم) يبلغ طوله ١٨٠ سنتيمترا إلى أعلى امتداد الذراعين . بينما يبلغ طول (سعد) ٢٠٠ سنتيمتر إلى أعلى امتداد الذراعين ، فيخيل لأول وهلة أنهما متساويان قوة ، والحقيقة غير ذلك فإن عضلات (سعد) أتت بمجهود أكثر من عضلات (مسم) . إذن فعضلات الأول أقوى ويجب أن يحوز صاحبها (سعد) قصب السبق .

وتدعيما لرأينا نضرب طول كل منها فى مجموع الرفعات الصحيحة ويكون حاصل الضرب هو النتيجة وإليك الطريقة : —

الإسم	الوزن	المحاولة الاولى			المحاولة الثانية			المحاولة الثالثة			المجموع	الطول إلى أعلى امتداد الذراعين	النتيجة
		الضغط	الخطف	النتر	الضغط	الخطف	النتر	الضغط	الخطف	النتر			
حسن	الريشة	٩٠	٩٠	١٣٠	٩٥	٩٥	١٣٥	١٠٠	١٠٠	١٤٠	٣٤٠	٨ر١ متر	٦١٢
سعد		٨٥	٩٠	١٣٠	٩٠	٩٥	١٣٥	٩٥	٥ر٩٧	٥ر١٣٧	٣٣٠	٢ متر	٦٦٠

يتضح من هـذا الجدول أن (سعدا) على نقص رفعاته عن (حسن) يجب أن يكون هو الفائز .



الباب السادس

التدليك

تمهيد

قبل أن نتكلم عن التدليك نروى القصة الآتية :

أصيب جندى إبان الحرب العظمى بشظية من قنبلة أصابت مركز النوم فى المخ فقطعت له عصباً يقال له عصب النوم ، فَحُرِّمَ بذلك على جفنيه المنام ، فكان يمشى مذهولا لا يعرف ماهو صانع ، ولا إلى أين هو ذاهب ، ولا مع من يتكلم ، وكان يتعاطى أنواع المخدرات حسب استشارة الأطباء لعلها تجلب له بعض النوم ولكن ذلك لم يجده نفعا ، وكانت كل هذه المحاولات عبثا . وأخيرا اهتدى بعض الأطباء إلى وجوب عمل تدليك له على يد أساتذة الفن فكانت النتيجة أنه نام مدة ربع ساعة بعد أن مكث عدة شهور يقاسى الآلام ، وتوتر الأعصاب ، والذهول « والهستريا » من عدم النوم . (١)

تلك قصة تبين الاهتداء إلى فائدة التدليك من جهة واحدة . وهى تهدئة الأعصاب لمصاب حارفيه نطس الأطباء عدة شهور فكان التدليك هو البلسم الوحيد لتلك الآلام والمسكن لها .

---

(١) كثير من الجنود الموجودين فى الخنادق يصابون بمرض يسمى صدمة القنابل shell. shock وهذا المرض ينتج من هول انفجار القنابل المتتالية والتى كثيرا ماتهدم الخنادق على من فيها فتدفنهم تحت الأتربة ، وقد ظنوا أنفسهم أمواتا حتى إذا ماأخرجوا من تحتها ، وجد الكثير منهم مصابين بأنواع مختلفة من الأمراض العصبية «الوهمية» كالشلل والعمى والصمم وفقدان قوة الكلام والإتيان بأى صوت .

دكتور عبد الخالق سليم

ومع إقتناع الأطباء بفائدة التدليك فى شفاء كثير من الحالات المرضية فإنهم يحجمون عن المشورة به لعدم وجود إخصائيين فيه بالقطر المصرى من جهة ولعدم إيمان أغلب الناس بفائدته من جهة أخرى .

وإنا لموردون هاهنا لمحة من تاريخ التدليك ، لنبين للناس أن الطبيعة التى لاتخطىء قد هدت الإنسان قديما إلى فائدة التدليك فمارسه بفطرته كضرورة من ضرورات الحياة .

فأنت ترى أن الفطرة أوحت إلى الشعوب غير المتحضرة فائدة التدليك فمارسوه واتخذوا من الزيوت والدهون سببا لتسهيل عملية الدلك ، ولترطيب البشرة ولتجعلها تقوى على تحمل حرارة الشمس المحرقة .

وأنت ترى أن الإغريق فالرومان اهتدوا إلى فائدة التدليك فكانوا يدلكون أبدانهم بأنواع من الزيوت منها زيت الزيتون والقرمز ويجلسون أو يستلقون على الرمال عراة الأبدان فى الهواء الطلق وتحت أشعة الشمس حتى تتغلغل الزيوت فى مسامهم المفتحة لتلين وتنشط البشرة ولتحفظ جمالها مستكملين بذلك فائدة العملية .

وترى العرب بدورهم قد فطنوا إلى فائدة التدليك فكانوا إذا أرادوا المصارعة افترشوا جلود الأنعام ودهنوا أبدانهم بالزيوت والشحوم ليصعب القبض على الأعضاء والعضلات لفرط ملاسة الجسم فيحصلون بذلك على فائدتى التدليك والمصارعة فى آن ولعل التدليك كان غرضهم الأول فى ذلك .

وكان التدليك إلى عهد قريب شائعا بين الأسر المترفة بالقطر المصرى أيام اتخاذ الرقيق ، أما الآن فقد أصبح التدليك مقصورا على الحمامات العامة إلا أنه يستعمل فقط لتنظيف البشرة ولا علم للذين يمارسونه بقواعده وأصوله الفنية .

وقد تقدم فن التدليك الآن حتى صار علما من العلوم له أساتذته وأعلامه

بفضل تقدم علم الطب [1] لجدير بنا أبناء القرن العشرين أن نعتنى به لكثرة فوائده التى لاتقع تحت حصر والتى منها : —

(١) ـ تنشيط البشرة للقيام بوظائفها على أحسن حال وذلك بالفرك الذى يدفع الدم إلى القنوات الشعرية المنبثة فى أنحاء الجلد فتتنبه البشرة وتحفظ مرونتها التى تزول تدريجا كلما تقدم الإنسان نحو الشيخوخة ويحل محلها التجعد .

(٢) ـ تنظيم الدورة الدموية وتنشيطها و إزالة مايعوق سيرها من الأملاح والرواسب .

(٣) ـ منع خطر تصلب الشرايين بإزالة مايعلق بجدرانها الداخلية من الأملاح الكلسية فتحتفظ بمرونتها .

(٤) ـ إزالة السمن الزائد على الحد بتفكك الشحم بالتدليك بالأصابع حتى يخرج مع الإفراز فيزيل الترهل ويجمل القوام بإزالة الشحم الذى يعلو العجز وبعض الأجزاء الأخرى .

(٥) ـ شفاء بعض الأمراض العصبية كالأرق وتوتر الأعصاب .

(٦) ـ إزالة الإمساك بتدليك الأمعاء فتنشط وتفرز ويقوم القولون بعملية الطرد .

(٧) ـ تمرين العضلات أى منحها مرانة فتسهل عليها التغذية فينمو الجسم .

(٨) ـ منع تضخم القلب حيث إن الألعاب دون تدليك من حين إلى حين تحجر العضلات و إذا تحجرت صعب على القلب دفع الدم إلى الأطراف خلال الشرايين والأوردة المحيطة والمتغلغلة فى العضلات المتحجرة فيجهد القلب و يتضخم

(٩) ـ إزالة الإفرازات الحمضية المضرة للجسم والعضلات بعد الإجهاد ،

---

(١) كتب الطب الموسوعة فيها فصول خاصة فى استعمال التدليك لكل مرض .

دكتور احمد عبد الله

لأن وجود هذه الإفرازات يذهب بنشاط الجسم وحيويته فيجنح إلى الكسل والخمول ويعجز عن العمل .

(١٠) إفادة العضلات بتمددها وعدم قصرها وتكتلها .

هـذه قواعده العامة للجنسين — وهو مع هـذا يفيد الجنس اللطيف خاصة مايأتى : —

(١) تحسين لون بشرتهن نعومتها .

(٢) حفظ جمال أساريرهن .

(٣) إكساب وجوههن نضارة وجمالا ووقايتها من التجعدات .

هذا وإنه فى استطاعة الإنسان إجراء عملية التدليك لبعض أجزاء الجسم التى تكون فى متناول يديه بنفسه لنفسه إذا عرف عضلات الجسم واتجاهاتها جيداً وألم ببعض المبادئ الأولية لعملية التدليك وعمل بالإرشادات الآتية : —

(١) اغسل يديك جيداً قبل البدء فى عملية التدليك .

(٢) قلم أظافرك حتى لاتكمن تحتها الأوساخ ولا تحدث فى جسمك الجروح والخدوش .

(٣) باشر عملية التدليك فى مكان دفيء .

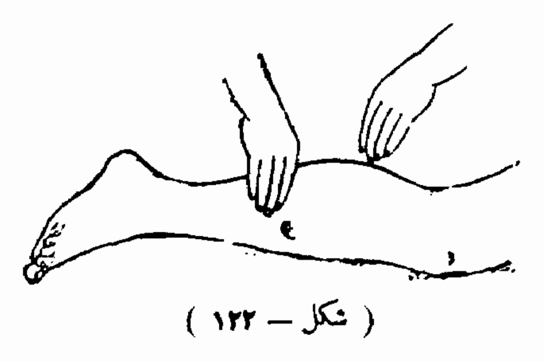
(٤) استعمل الدهون المولدة للحرارة والتى تجعل الأيدى تنزلق على البدن مثل «"Eleman's . Embrocation"» والزيوت المختلفة كزيت الكافور . وخصوصاً إذا كنت غزير شعر الجسد فإن التدليك دونها يجذب الشعر فتهيج منابته وينتج عن ذلك مايسمى حرارة — وهى الفقاقيع مملوءة بالماء .

(٥) من أوليات فن التدليك العمل على دفع الدم من الأطراف إلى جهة القلب ، لاسحبه من جهة القلب إلى الأطراف . ولهذا يجب أن يكون اتجاه عملية اليدين فى التدليك إلى القلب دائماً .

أرخ العضلات جميعها وابدأ بعد *ذلك عملية التدليك*

طرق التدليك

طرق التدليك عدة نعبر عنها بالاصطلاحات الآتية : —

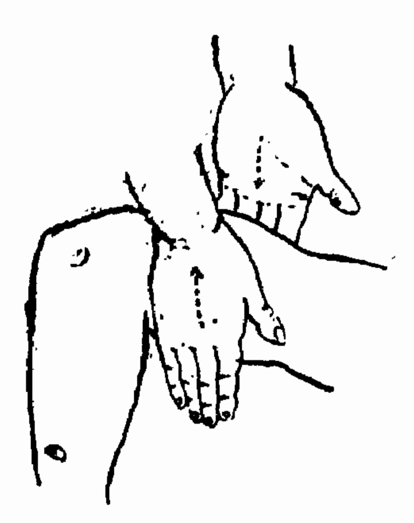


(شكل — ١٢٢)

الدلك الخفيف — وهو الدلك براحة الكف والأصابع بلطف .

الدلك الثقيل — وهو الدلك براحة الكف بشدة .

اللقط — وهو أخذ العضلات بأطراف الأصابع إلى أعلى حتى تنساب من بينها لملاستها . انظر شكل — ١٢٢ —



(شكل ١٢٣)

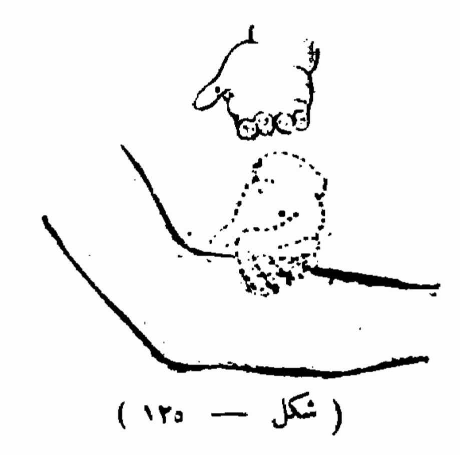
الرهز — وهو القبض على العضو أو العضلة بين الكفين وهزها أو تموجها إلى الجانبين أو إلى أعلى أو أسفل . انظر شكل — ١٢٣ — .



(شكل ١٢٤)

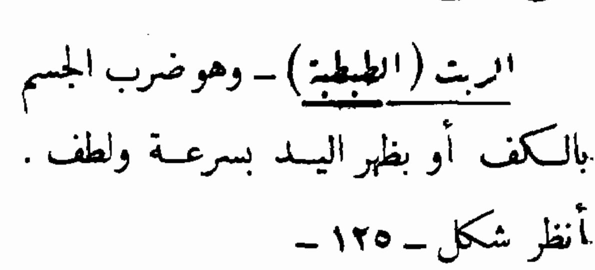
العجن — وهو عجن العضلات والشحم بالأصابع أو بقبضة اليد لتفكيكها .

انظر شكل — ١٢٤ — .



(شكل — ١٢٥)

الضغط المتقطع — وهو الضغط براحة الكف أو القبض على العضو أو العضلات بجمع أصابع اليد ضغطا متقطعا .



الربت (الطبطبة) — وهو ضرب الجسم بالكف أو بظهر اليد بسرعة ولطف .

انظر شكل — ١٢٥ —

الضرب بالأصابع — وهو ضرب الجسم بسرعة بجانب الكف من جهة الأصابع فى ارتخاء بحيث تلمس الجسم متتابعة . انظر شكل ـ ١٢٦ ـ .

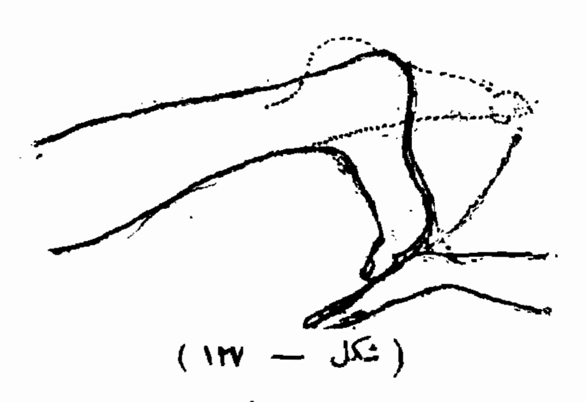
وفيما يلى طريقة تدليك خاصة بكل عضو من أعضاء الجسم على حدة : —

(شكل — ١٢٦)

تدليك القدم

لتدليك القدم اتبع مايأتى : —

(١) فرك أصابع القدم فركا خفيفا باليدين من أعلى وأسفل .



(شكل — ١٢٧)

(٢) إدخال أصابع اليد بين أصابع القدم عدة مرات « التخلل »

(٣) فرك أعلى القدم وأسفلها (بطن القدم) باليدين معا .

(٤) عجن العضلات الصغيرة بالإبهام من جهة و بقية الأصابع من الجهة المقابلة ، و بجمع الأصابع مشدودة رأسيا من أعلاها وأسفلها .

(٥) مسح ظاهر القدم و باطنها بالأصابع إلى المخلخل .

(٦) دلك القدم دلكا خفيفا حتى المخلخل من أعلاها وأسفلها .

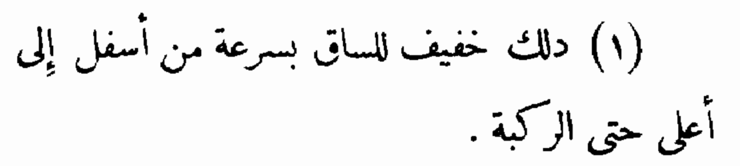
(٧) تطويق المخلخل بدائرة من السبابة والإبهام فى ضغط ولف يمنة و يسرة .

(٨) وضع راحة الكف على أطراف أصابع القدم وثنيها ثم ثنى القدم إلى الخلف و إلى الأمام . انظر شكل ـ ١٢٧ ـ وكذلك إلى الجانبين ولفها عدة لفات فى دوائر .

(٩) دلك القدم إلى مافوق المخلخل .

(١٠) إذا كان بالمخلخل سِمَنٌ ويراد إزالته فبطريقة العجن والفرك الشديد يتفكك الشحم من حوله .

تدليك الساق



(شكل — ١٢٨)

طريقة بتدليك الساق كما يأتى : —

(١) دلك خفيف للساق بسرعة من أسفل إلى أعلى حتى الركبة .

(٢) عجن عضلات بطن الساق حتى ثنية الركبة انظر شكل — ١٢٨ — وكذلك العضلة القصبية الأمامية

(٣) استعمال طريقة اللقط لبطن الساق .

(٤) الضرب بالأصابع .

(٥) القبض على بطن الساق بجمع أصابع اليد والضغط عليها ضغطا متقطعا والسير بذلك إلى أعلى حتى الركبة .

(٦) دلك الساق باليدين بسرعة إلى أعلى حتى الركبة .

(٧) الربت بظهر اليد .

(٨) فرك الركبة فى دوائر .

(٩) فرك ثنية الركبة إلى أعلى بالأصابع .

(١٠) تحريك الساق بثنيها ومدها إلى أقصى مايمكن دون تقلص عضلاتها

تدليك الفخذ

تدلك الفخذ كما يأتى : —

(١) عجن عضلات الفخذ الأمامية بالأصابع انظر شكل —١٢٩—

(٢) اللقط بالأصابع

(٣) الضغط المتقطع على عضلات الفخذ براحة الكف .

(٤) الربت براحة الكف و بظهرها .

(٥) الدلك الثقيل إلى الحفرة الحرقفية .

(٦) هز الفخذ بين راحتى الكفين .

(٧) ثنى الفخذ إلى البطن بقدر مايمكن عدة مرات .

(٨) نوم المُدَلَّكِ على وجهه و بدء المُدَلِّكِ بتدليك الفخذ والإلية من الخلف

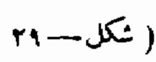
(٩) عجن الفخذ والإلية عجناً لطيفاً .

(١٠) الضغط المتقطع على الفخذ إلى أعلى حتى الوسط .

(١١) اللقط السريع .

(١٢) الضرب بالأصابع .





(شكل — ٣٩

(١٣) ثنى الفخذ إلى الخلف بيد واحدة عدة مرات مع الضغط باليد الأخرى على الوسط .

(١٤) فرك الفخذ بسرعة إلى أعلى (انظر عضلات الفخذ الخلفية فى صورة جسم الإنسان بأول الكتاب)

تدليك الوسط

اتبع الإرشادات الآتية فى تدليك الوسط :

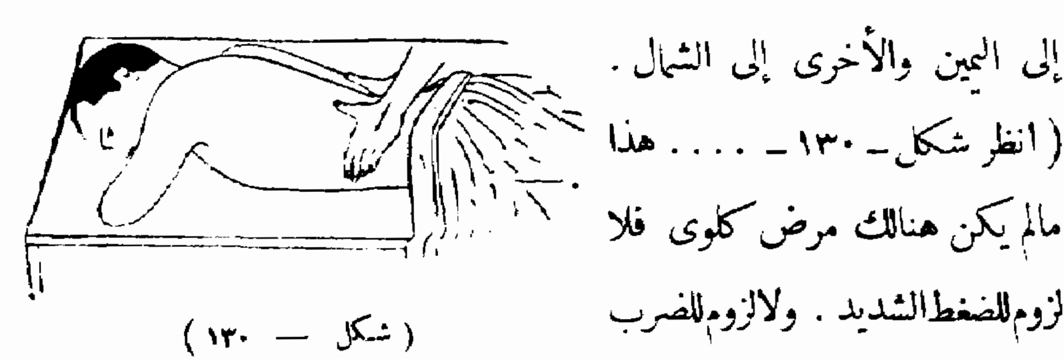
(١) تدليك سريع .

(٢) ضغط متقطع على العمود الفقرى وعضلاته من أسفله إلى أعلاه .

(٣) ضغط متواصل بشدة على العمود الفقرى من أسفله إلى أعلاه .

(٤) عجن العضلات ما أمكن بقبضة اليد .

(٥) الضغط الشديد على أسفل الظهر بكلتا اليدين بحيث تتجه إحداهما إلى اليمين والأخرى إلى الشمال . (انظر شكل - ١٣٠ - . . . . هذا مالم يكن هنالك مرض كلوى فلا لزوم للضغط الشديد . ولا لزوم للضرب بالأصابع إذا كان المتدلك مصابا بضعف القلب .



(شكل — ١٣٠)

(٦) الفرك بلطف إلى الجانبين .

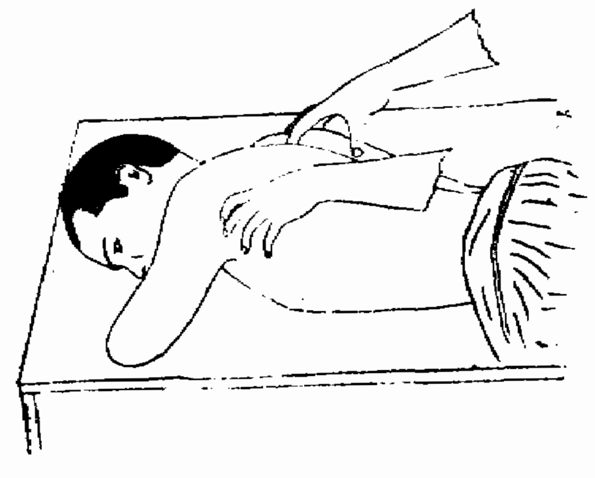
(٧) التدليك السريع إلى أعلى لتوليد الحرارة ولدفع الدم إلى جهة القلب .

تدليك الظهر

أما تدليك الظهر فيجب فيه اتباع ما يأتى : —

(١) الدلك بشدة فى دوائر والأصابع عمودية على الظهر لتفكيك العضلات (انظر شكل ١٣١)

(٢) الدلك الخفيف براحة الكف لتجميل الظهر - خاص بالنساء —



(شكل — ١٣١)

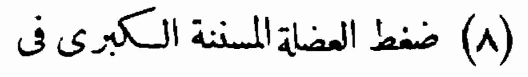
(٣) الضرب بالأصابع ويستثني من ذلك من يشكو ضعف القلب .

(٤) الربت براحة الكف ، وكذلك يستثنى منه ضعاف القلوب.

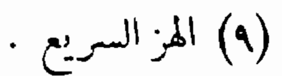
(٥) الفرك السريع .

(٦) عجن العضلة المسننة الكبرى بالأصابع .

(٧) لقط العضلة المسننة الـكبرى



(٨) ضغط العضلة المسننة الـكبرى فى حالة جلوس المتدلك أو وقوفه ضغطا متقطعا من أسفل إلى أعلى .

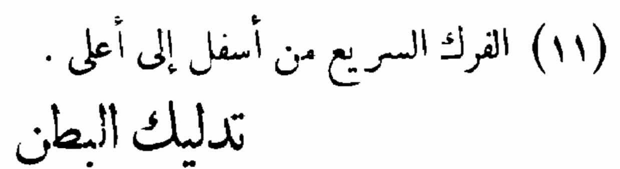


(٩) الهز السريع .

(١٠) الضرب السريع من أسفل إلى أعلى بانزلاق اليدين من أسفل حتى تحت الإبط ثم انزلاقهما إلى الخـارج بسرعة (انظر شكل — ١٣٢)

(شـكل — ١٣٢)

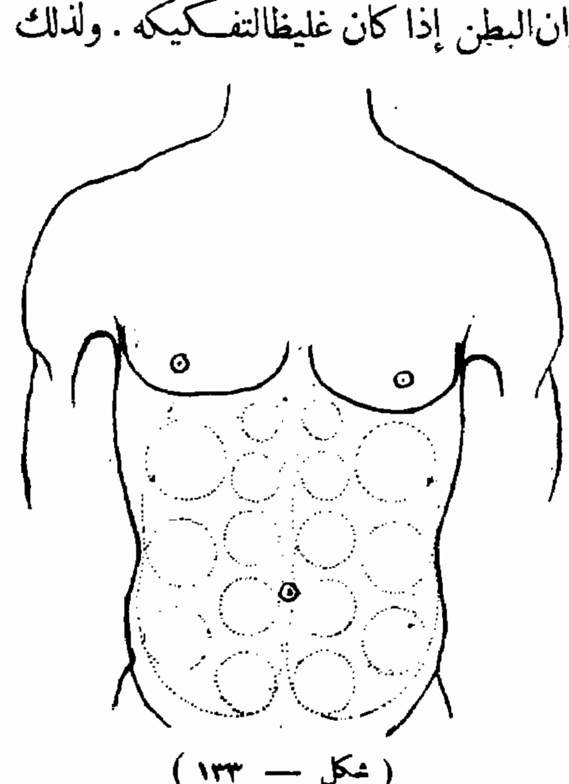
(١١) الفرك السريع من أسفل إلى أعلى .



تدليك البطن

لتدليك البطن خذ بما يأتى : —

(١) دعك الشحم الذى يعلو جدران البطن إذا كان غليظا لتفـكيكه . ولذلك آلة خاصة عملت لمن يريد أن يدلك بطنه بنفسه وهى إسطوانة خشبية أشبه شيء (بالنشابة) أو (بالـكندرة) تمر على البطن فيها ثقوب أو نتوءات (أبزاز)



(شكل — ١٣٣)

(٢) العجن الخفيف .

(٣) اللقط بالأصابع .

(٤) التدليك فى دوائر براحتى الـكفين على الأمعاء وهذا يساعد على إزالة القبض كما نبهنا على ذلك فيما سبق

(٥) التدليك فى دوائر رحوية براحتى الكفين من أعلى تحت الإبط إلى أسفل ، ثم إلى أعلى حتى وسط الصدر (انظر ش ١٣٣) ولا يستحسن التدليك الشديد بضغط لمن يشكو ضغط الدم فإن ذلك يؤدى إلى زيادة الضغط .

(٦) الفرك السريع من أسفل إلى أعلى .

تدليك الصدر

يتبع فى تدليك الصدر ما يأتى : —

(١) فرك الثديين براحتى الكفين . ما عدا النساء لكى لاتترهل أثداؤهن وإنما يستحسن لهن الفرك الخفيف حول الثديين .

(٢) العجن الخفيف ـ ما عدا النساء .

(٣) اللقط السريع ـ ما عدا النساء .

(٤) الضرب بالأصابع ـ ما عدا النساء ومن به مرض القلب .

(٥) التدليك السريع فى دوائر لتوليد بعض الحرارة ، ثم الفرك إلى الجانبين جهة الابطين

تدليك الرقبة والمنكبين

لتدليك الرقبة والمنكبين اتبع الإرشادات الآتية : —

(١) عجن عضلات الرقبة والمنكبين عجنا خفيفا (انظر ش ١٣٤) .

(٢) ضرب المنكبين بالأصابع ضربا خفيفا



(شكل — ١٣٤)

(٣) الضغط المتواصل من أعلى الرقبة إلى الكتفين .

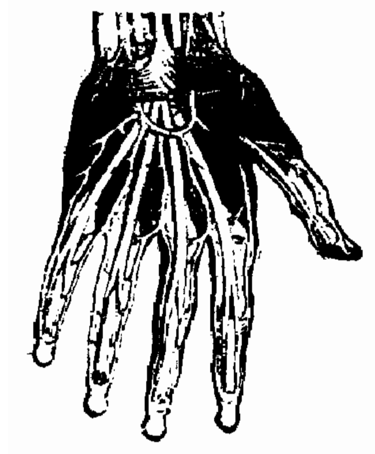
(٤) الفرك الخفيف من أعلى الرقبة إلى أسفل حتى الكتفين .

(٥) اللقط الخفيف للرقبة والمنكبين .

(٦) التدليك السريع للرقبة والمنكبين من أعلى إلى أسفل كي يتجه الدم نحو القلب .

تدليك اليد

تدليك اليد يكون كالآتى : —



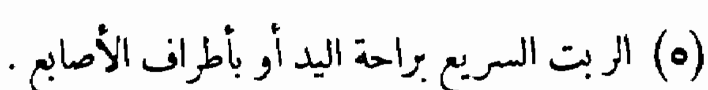
شكل ١٣٥)

(١) فرك خفيف للأصابع .

(٢) تخلل أصابع المدلك لأصابع كف المتدلك .

(٣) فرك ظاهر الكف وباطنها .

(٤) دلك الأصابع بشدة إلى المعصم من باطن الكف وظاهرها .



(٥) الربت السريع براحة اليد أو بأطراف الأصابع .

(٦) ثنى الأصابع إلى الخلف والأمام ما أمكن عدة مرات .

(٧) دلك اليد ظاهرها و باطنها إلى أعلى حتى المعصم . انظر شكل -١٣٥-

(٨) تطويق المعصم بالسبابة والإبهام فى غير عنف وبالتحريك يمنة ويسرة كفعل الجلاء .

(٩) ثنى المعصم إلى الأمام وإلى الخلف وإلى الجانبين عدة مرات ثم تحريكه فى دوائر .

(١٠) الدلك إلى أعلى بسرعة و بشدة .

تدليك الساعد

ويجب لتدليك الساعد أن تسترشد بما يأتى : —

(١) التدليك السريع إلى أعلى .

(٢) عجن عضلات الساعد جيداً بالأنامل . انظر شكل — ١٣٦

(٣) الضغط المتقطع بجُمع أصابع اليد .

(٤) الربت بالكف و بظاهر اليد .

(٥) اللقط بأطراف الأصابع .

(٦) الضرب بالأصابع .

(٧) هز الساعد بين الكفين هزا سريعاً .

(٨) التدليك الثقيل .

(٩) التدليك السريع إلى أعلى حتى المرفق .



(شكل — ١٣٦)

تدليك العضد والعضلة الثلاثية

لتدليك هاتين العضلتين اتبع ما يأتى : —

(١) فرك العضد بشدة إلى أعلى .

(٢) عجن العضد جيداً بالأصابع.

(٣) ضغط العضد ضغطا متقطعا إلى أعلى بجُمع أصابع اليد

(٤) لقط العضد بالأصابع .

(٥) ضرب العضد براحة الكف .

(٦) ضرب العضد بالأصابع .

(٧) تدليك العضد من أسفل إلى أعلى . انظر شكل — ١٣٧



(شكل — ١٣٧)

(٨) فرك العضلة الثلاثية إلى أعلى بشدة .

(٩) عجن العضلة الثلاثية بالأصابع بشدة . انظر شكل — ١٣٨

(١٠) ضغط العضلة الثلاثية ضغطا متقطعا بشدة وإلى أعلى .

(١١) لقط العضلة الثلاثية لقطا سريعا .

(١٢) ضرب العضلة الثلاثية بالأصابع .

(١٣) هز العضد والعضلة الثلاثية بين الكفين . انظر شكل — ١٢٣ — صحيفة (٢٠٩) .

(١٤) ثني الذراع ومدها عدة مرات دون تقلص العضلات .

(١٥) الدلك السريع إلى أعلى للعضد والعضلة الثلاثية .



(شكل - ١٣٨)

تدليك الكتف

ويجب فى تدليك الكتف أن يكون كالآتى : —

(١) فرك الكتف بسرعة فى دوائر رحوية .

(٢) عجن العضلات بالأصابع من الخلف وكذلك من الأمام .

(٣) التدليك إلى أعلى بشدة .

(٤) العجن الشديد بقبضة اليد . انظر شكل ـ ١٢٤ ـ صحيفة ـ ٢٠٩ ـ

(٥) الضرب بالأصابع .

(٦) اللقط السريع .

(٧) الضغط المتقطع على الكتف إلى أعلى بشدة .

(٨) الفرك بسرعة فى دوائر .

(٩) هز الكتف بين راحتى الكفين .

(١٠) تدليك الإبط مع رفع الذراع إلى أعلى وثنى الساعد خلف الرقبة .

(١١) رفع الذراع إلى أعلى حتى خلف الرقبة و إنزالها إلى أسفل حتى خلف الظهر .

(١٢) التدليك السريع إلى أعلى .

تدليك الرأس



(شكل — ١٣٩)

تتبع في تدليك الرأس هذه الإرشادات : —

(١) فرك فروة الرأس متدرجا من الخفة إلى الشدة . وهو فضلا عن فوائد التدليك يمنع الصلع الناشىء عن عدم وصول الدم الكافى لتغذية بصيلات الشعر ، لا الناشىء عن حالة مرضية أو جرثومية .

(٢) تدليك الرأس من الجبهة إلى القفا بسرعة و بشدة لإزالة الصداع .

(٣) فرك الفودين بشدة فى حالة الإغماء .

تدليك الوجه

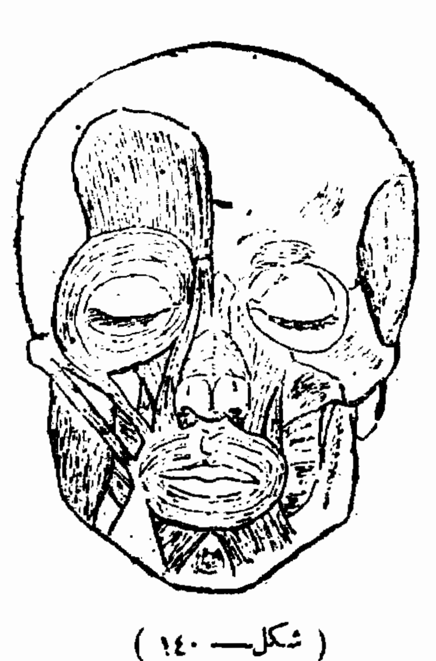
ترتسم أغلب انفعالات النفس على أسارير الوجه فتنبسط حيناً وتتجهم أحياناً فتكتسب بذلك الملامح أشكالا تختلف على الوجه آثارها من السيما والتجاعيد أو بعبارة أخرى تنطبع عضلات الوجه بذلك الطابع وتتكيف تبعاً لهذه الأشكال .

فتدليك الوجه هو العلاج الوحيد لإزالة هذه التجاعيد وقد سبق بيان ما للطبيعة من الفضل فى هداية الإنسان إلى مزايا التدليك . ويتضح ذلك من بعض الحركات الفطرية الآلية كفرك الطفل لعينيه عند اليقظة أو دعكه لوجهه .

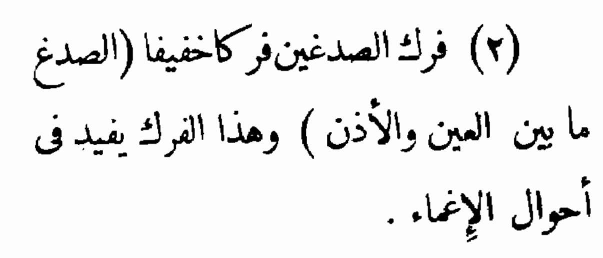
وبما أن الوجه من الأطراف البعيدة العارية المتعرضة لتعاقب التقلبات الجوية عليها فلا تتغذى عضلاته وأجزاؤه إلا بشعيرات دقيقة جدا قد تتعطل بالإهمال أو بالتقدم فى السن : لذلك يجب أن يقوم تدليك الوجه على أساس علمى متين وقد أوردنا الصورة رقم ١٤٠ ليرى فيها الممارس عضلات الوجه واتجاهاتها .

ويجب فى ذلك اتباع ما يأتى : —

(١) الفرك الأفقى الخفيف للجبهة ثم مسايرة عضلات الجبهة بالتدليك دفعة إلى أعلى حتى فروة الرأس فالقفا . ومسايرة عضلاتها التى تتجه إلى الصدغين دفعة أخرى وهكذا .



(شكل — ١٤٠)



(٢) فرك الصدغين فركا خفيفا (الصدغ ما بين العين والأذن) وهذا الفرك يفيد فى أحوال الإغماء .

(٣) الفرك الخفيف بأطراف الأنامل حول العينين فى دوائر ثم من جانبي الأنف من أعلى إلى أسفل حتى الشفة العليا . بعد التيقن من نظافة اليدين .

(٤) فرك جانبي الأنف يمينا وشمالا تحت العينين بالأصابع .

(٥) الفرك الشديد للخدين

(٦) ضرب الخدين فى خفة وسرعة بأطراف الأصابع .

(٧) فرك الخدين فى دوائر .

(٨) دلك الخدين إلى أسفل بسرعة وخفة .

(٩) دلك التجعيد المبتدىء من الأنف إلى ماحول الفم ، إذا وجد .

(١٠) دلك الفم بالأصابع فى دوائر .

(١١) فرك الفكين بشدة براحتى الكفين.

(١٢) الضرب السريع بالأصابع للفكين .

(١٣) تدليك الذقن من أعلى إلى أسفل براحة الكف .

(١٤) عجن الشحم الذى تحت الذقن — إذا وجد — بأطراف الأصابع ثم فركه بسرعة من أعلى إلى أسفل .

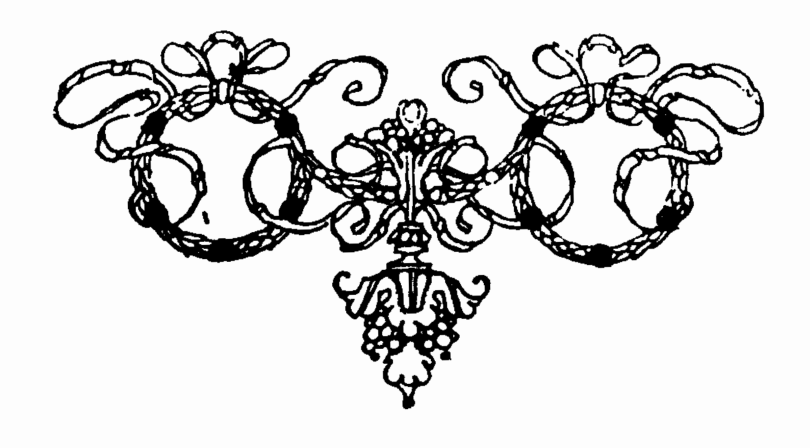
و بالإجمال فإن الغرض الأول والأساسى من تدليك الوجه ، هو جذب كمية وفية من الدم إلى أنحاء الوجه لتغذيته عن طريق الشعيرات الدموية الدقيقة التى تحمل الدم إليه .

وأحب أن يلحظ المتدلك أن التدليك على اختلاف أساليبه ينحصر فى حركتين هامتين هما إفراغ الأوعية من الدم وملؤها به بعد تجديده ، فينشأ عن ذلك مالا يجهله أحد مما يترتب على تنقية الدم وتجديده من النضرة والنشاط مرانة البشرة .

ومن وسائل التدليك — وخصوصا للجنس اللطيف — تكميد الوجوه بالكمادات الساخنة التى تجذب الدم إلى الوجه فيتورد ، أو المثلجة التى توضع على الوجه فتنقبض القنوات والشعيرات الدموية ، وترفع عنه فتنبسط بعد

انقباضها ، وهنا يندفع الدم بشدة و بغزارة فيتورد الوجه و يظهر الجمال .

وعلى الآنسات والسيدات أن يضاعفن العناية بالتدليك لما يجب أن يتوافر فى وجوههن من الجمال غير الزائف ، ذلك الجمال الذى ينشأ عن الوسائل الطبيعية لا عن المساحيق ، وصنوف الطلاء ، وشتان بين الجمالين .



الباب السابع

متفرقات

السمن والنحافة

للمواد الغذائية كل الأثر فى السمن والنحافة . فان من يتناول ما ينتج ٣٠٠٠ كالورى و يستهلك منها ٢٥٠٠ كالورى مثلا بين تغذية وإفراز يتبقى له الفرق بين هذين المقدارين فيكتنز بين الأنسجة و يسبب السمن . وقلة الغذاء ونقص المواد الغذائية فيه عن حاجة الجسم وكذلك التعب والإجهاد المفرط وعدم تمثيل الجهاز الهضمى للطعام تمثيلا تاما يسبب النحافة . وللسمن والنحافة أضرار أخصها عجز الإنسان عن القيام بواجبه على الوجه الأكمل . فالجسم المعتدل البناء هو ما ناسب وزن صاحبه بناء هيكله وسنه .

لذلك تجب ملاحظة حالة الجسم بين حين وآخر لاختيار أنواع الغذاء المناسبة لهذه الحالة[1] . وقد استنتجت شركات التأمين على الحياة من إحصاءات كثيرة واختبارات عدة أن للوزن مع الطول بالنسبة للسن دخلا كبيرا فى تقدير أعمار المؤمنين على حياتهم ، فاستحسنت زيادة الوزن فى طورى الحداثة والشباب على المعدل . أما فى الكهولة أى بعد الخامسة والثلاثين أو الأربعين فعكس ذلك إذ تصبح الزيادة على المعدل منذرة بقصر العمر .

وقد وضعت هذه الشركات جداول لما يجب أن يكون عليه وزن كل فرد بالنسبة إلى طوله وسنه سواء أكان ذكرا أم أنثى استخلصتها من استمارات مائتى

(١) انظر فصل الغذاء صحيفة (٢٣)

ألف رجل ومائة وأربع وثلاثين ألف امرأة لزيادة الحيطة منعا للوقوع فى خطأ التأمين على حياة المرضى بالسمن أو النحافة أو ماينتج عنهما فى المستقبل . وكلما تقدم الإنسان فى السن زاد الخطر من زيادة وزنه ، وهذا يدل إما على مرض أصاب الغدد التى تساعد على السمن أو من كثرة تناول الأطعمة الدسمة مع قلة الحركة التى تركز طبقة من الشحم حول القلب والألياف . هذا وقد دلت الإحصاءات أيضا على أن سمان الأجسام معرضون غالبا لمرض السكر وأمراض القلب والشرايين والسكتة القلبية والتهاب الكلى أكثر من معتدلى الوزن .

كذلك من كانت نحافتهم غير طبيعية فانهم معرضون لكثير من الأمراض نتيجة فقر الدم وخصوصا الأمراض الصدرية لضعف المناعة فيهم ولخلو الصدر مما يقيه شر النزلات .

فإذا أردت معرفة مايجب أن يكون عليه وزنك فقس طولك وعمرك وقارنهما بما هو مدون بالجدولين التاليين . هذا مع العلم بأن الرياضى يجب أن يزيد وزنه قليلا لضخامة هيكله العظمى وكبر عضلاته فيتعدى الرقم المدون ببضعة أرطال تناسب تكوينه العضلى الخالى من الإفراط فى السمن وإليك الجدولين : —

الأوزان المقررة للرجال بالأرطال بحسب طول قاماتهم وأعمارهم فى الملابس العادية

الطول	السن								
سنتيمتر	١٥ الى ١٩	٢٠ الى ٢٤	٢٥ الى ٢٩	٣٠ الى ٣٤	٣٥ الى ٣٩	٤٠ الى ٤٤	٤٥ الى ٤٩	٥٠ الى ٥٤	٥٥ الى ٥٩
١٥٢ر٥	١١٣	١١٩	١٢٤	١٢٧	١٢٩	١٣٢	١٣٤	١٣٥	١٣٦
١٥٥	١١٥	١٢١	١٢٦	١٢٩	١٣١	١٣٤	١٣٦	١٣٧	١٣٨
١٥٧ر٥	١١٨	١٢٤	١٢٨	١٣١	١٣٣	١٣٦	١٣٨	١٣٩	١٤٠
١٦٠	١٢١	١٢٧	١٣١	١٣٤	١٣٦	١٣٩	١٤١	١٤٢	١٤٣
١٦٢ر٥	١٢٤	١٣١	١٣٤	١٣٧	١٤٠	١٤٢	١٤٤	١٤٥	١٤٦
١٦٥	١٢٨	١٣٥	١٣٨	١٤١	١٤٤	١٤٦	١٤٨	١٤٩	١٥٠
١٦٧ر٥	١٣٢	١٣٩	١٤٢	١٤٥	١٤٨	١٥٠	١٥٢	١٥٣	١٥٤
١٧٠	١٣٦	١٤٢	١٤٦	١٤٩	١٥٢	١٥٤	١٥٦	١٥٧	١٥٨
١٧٢ر٥	١٤٠	١٤٦	١٥٠	١٥٤	١٥٧	١٥٩	١٦١	١٦٢	١٦٣
١٧٥	١٤٤	١٥٠	١٥٤	١٥٨	١٦٢	١٦٤	١٦٦	١٦٧	١٦٨
١٧٧ر٥	١٤٨	١٥٤	١٥٨	١٦٣	١٦٧	١٦٩	١٧١	١٧٢	١٧٣
١٨٠	١٥٣	١٥٨	١٦٣	١٦٨	١٧٢	١٧٥	١٧٧	١٧٨	١٧٩
١٨٢ر٥	١٥٨	١٦٣	١٦٩	١٧٤	١٧٨	١٨١	١٨٣	١٨٤	١٨٥
١٨٥	١٦٣	١٦٨	١٧٥	١٨٠	١٨٤	١٨٧	١٩٠	١٩١	١٩٢
١٨٧ر٥	١٦٨	١٧٣	١٨١	١٨٦	١٩١	١٩٤	١٩٧	١٩٨	١٩٩

الأوزان المقررة للنساء بالأرطال بحسب طول قاماتهن وأعمارهن فى الملابس العادية

الطول	السن								
بالسنتيمتر	١٥ الى ١٩	٢٠ الى ٢٤	٢٥ الى ٢٩	٣٠ الى ٣٤	٣٥ الى ٣٩	٤٠ الى ٤٤	٤٥ الى ٤٩	٥٠ الى ٥٤	٥٥ الى ٥٩
١٥٠	١١٠	١١٣	١١٦	١١٩	١٢٢	١٢٦	١٢٩	١٣١	١٣٢
٥ر١٥٢	١١٢	١١٥	١١٨	١٢١	١٢٤	١٢٨	١٣١	١٣٣	١٣٤
١٥٥	١١٤	١١٧	١٢٠	١٢٣	١٢٦	١٣٠	١٣٣	١٣٥	١٣٧
٥ر١٥٧	١١٧	١٢٠	١٢٢	١٢٥	١٢٩	١٣٣	١٣٦	١٣٨	١٤٠
١٦٠	١٢٠	١٢٣	١٢٥	١٢٨	١٣٢	١٣٦	١٣٩	١٤١	١٤٣
٥ر١٦٢	١٢٣	١٢٦	١٢٩	١٣٢	١٣٦	١٣٩	١٤٢	١٤٤	١٤٦
١٦٥	١٢٦	١٢٩	١٣٢	١٣٦	١٤٠	١٤٣	١٤٦	١٤٨	١٥٠
٥ر١٦٧	١٣٠	١٣٣	١٣٦	١٤٠	١٤٤	١٤٧	١٤١	١٥٢	١٥٣
١٧٠	١٣٤	١٣٧	١٤٠	١٤٤	١٤٨	١٥١	١٥٥	١٥٧	١٥٨
٥ر١٧٢	١٣٨	١٤١	١٤٤	١٤٨	١٥٢	١٥٥	١٥٩	١٦٢	١٦٣
١٧٥	١٤١	١٤٥	١٤٨	١٥٢	١٥٦	١٥٩	١٦٣	١٦٦	١٦٧
٥ر١٧٧	١٤٥	١٤٩	١٥٢	١٥٥	١٥٩	١٦٢	١٦٦	١٧٠	١٧٣
١٨٠	١٥٠	١٥٣	١٥٥	١٥٨	١٦٢	١٦٦	١٧٠	١٧٤	١٧٧
٥ر١٨٢	١٥٥	١٥٧	١٥٩	١٦٢	١٦٥	١٦٩	١٧٣	١٧٧	١٨٢

ملحوظة : من الرجال والنساء من لاتنطبق أجسامهم على ما فى الجدولين السالفين وهؤلاء هم الذين حبتهم الطبيعة نموًّا فى العظام يتطلب من الامتلاء أكثر مما جاء فى الجدولين .

وللمحافظة على حالة الجسم المناسبة (اعتدال القوام) يجب الموازنة بين مايفقده الجسم و بين مايتناوله الإنسان من الأطعمة مع الرياضة المناسبة وكل ذلك موكول لتجارب الشخص ومراقبته لوزنه كل حين .

أما السمن فيعالج باتباع مايأتى : —

(١) عدم الإكثار من تناول الأطعمة الدهنية والنشوية والسكرية .

(٢) الرياضة البدنية : مايستغرق منها وقتا طويلا فى حركة مستمرة كالعدو والمصارعة ولعب الكرة وغيرها .

(٣) لبس الصوف أثناء التمارين حتى يكثر التبخر فيستنفد ذلك كمية كبيرة من الشحم .

(٤) التدليك انظر صفحة (٢٠٥)

(٥) كثرة الحمامات الساخنة .

(٦) عدم النوم ظهرا عقب الطعام .

وليحذر العمل على الانتقال السريع من السمن إلى الاعتدال المطلوب ، بل يجب أن يكون ذلك تدريجيا . وقد ينشأ عن الإسراع فى طلب النحافة بعض أمراض خطيرة منها ماأدى إلى الوفاة ومنها مااستعصى علاجه . ومن الذين يتعجلون النحافة من تكون أجسامهم غير قابلة للنحافة بل هى بطبيعتها قابلة للسمن ، ولهذا أدت محاولاتهم فى انخفاض الوزن إلى اصفرار الوجه وفقر الدم مع عدم الوصول إلى الاعتدال المنشود . ولكن السير بمقتضى ماوصفنا من العلاج فى غير إسراع غالبا يؤدى إلى القوام المعتدل ، مع مجانبة استعمال أى نوع من العقاقير التى شاع الإعلان عنها حيث أدى استعمالها إلى أمراض متعددة فضلا عن أن إبطالها بعد تعاطيها يرجع الجسم إلى سابق عهده من السمنة مع تعذر علاج تلك الأمراض الناتجة من العقاقير أيا كان واصفها .

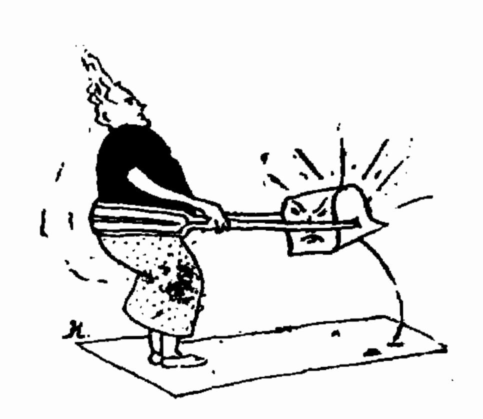
وأما النحافة فعلاجها الآتى : —

(١) اتباع القواعد الصحية العادية .

(٢) مجانبة الإجهاد وإنهاك القوى .

(٣) الممارسة الخفيفة لبعض الألعاب الرياضية بحيث لايستغرق ذلك وقتا طويلا ، وذلك لمجرد تنشيط الأعضاء الداخلية وتنظيم الدورة الدموية .

(٤) عدم الإفراط فى الأكل والاقتصار على الأطعمة المغذية . ومن الخطأ الاعتقاد بأن كثرة الأكل تكسب النحيف سمنا . وذلك لأن كثرة الأكل مجهدة للجهاز الهضمى فضلا عن تعرض باقى الطعام من المواد البروتيينة لسرعة التعفن وتوليدها للحوامض المجهدة للكلى وغيرها .



المعالجة بالرياضة

نكون مغالين إذا قلنا إن الرياضة البدنية تعالج بها كل الأمراض ونكون مجحفين حقها إذا أقللنا من شأنها فى علاج بعض الأمراض ، فهى إن عجزت عن الشفاء من « التيفوس » وحصاة المثانة والخراريج وغيرها مما لا مفر معه من الالتجاء إلى الطبيب ، فقد نجحت فى شفاء كثير من الأمراض العصبية بالاستنشاق الجبرى للهواء النقى والتروض فى الخلوات حيث المناظر الطبيعية الخلابة التى تحول مجرى التفكير وتجعله غير مركز فى فكرة خاصة تلهب الأعصاب .

وبعض تمرينات رياضية تقوى الأعصاب والإرادة فتتغلب على الهواجس والمخاوف ، وفى التدليك كذلك إراحة وتهدئة لهذه الأعصاب .

ويداوى بها أيضا بعض أمراض الأجهزة الداخلية كالإمساك وذلك بأداء بعض حركات الجذع والمشى مسافات طويلة ، وبالتدليك لأن هذه الوسائل تساعد على زيادة التموجات الديدانية « الطاردة » للأمعاء .

ويسهل علاج عسر الهضم بالحركات الرياضية الخفيفة على اختلافها لأنها تقوى الدورة الدموية فيزداد إفراز الجسم وخصوصا فى الجهاز الهضمى فلا تبقى فى المعدة فضلات من الغذاء لانتظام إفراز العصارات ولاحتياج الجسم إليه أولا فأولا

ويسهل كذلك إزالة السمن بمختلف الحركات وخصوصا بالتدليك .

وتعالج النحافة باتباع القواعد الصحية البسيطة مع استعمال بعض الرياضات الخفيفة .

ويعالج بها تصلب الشرايين بإزالة مايعلق بها وما يكسوها من المواد الكلسية ، وكذلك التدليك فهو خير مزيل لها .

وأثر الرياضة البدنية جلي في تحسين حالة الطمث وتنظيمه و إزالة الأملاح والرواسب وأمراض المفاصل .

والرياضة البدنية و إن شاركت بعض العقاقير في شفاء بعض الأمراض فإنها قد انفردت بتقوية قوة المقاومة الـكامنة في جسم الإنسان باتساع الرئتين وتنقية الدم وانتظام دورته بحركات التنفس الجبرى أثناء التمرينات الرياضية فلا سبيل بعد ذلك للتدرن الرئوى والربو وضيق الصدر وانقباضه كما أنها انفردت باستئصال العادات السيئة وتـكوين الأخلاق الفاضلة .

و إنما الأمم الأخلاق ما بقيت فإنهم ذهبت أخلاقهم ذهبوا



كيف تقضى يومك ؟

اليوم الذى يبدأ وينتهى بدورة الشمس فى استطاعتك أن تحوك منه ثوب العافية لجسمك والفرح لنفسك إذا حاكيت الكائنات فى نظام سيرها . وإن أقوم الطرق الموصلة لهذه الغاية المنشودة والحياة السعيدة أن تحيا حياة منظمة ، يشمل النظام فيها نومك وصحوك ، عملك وراحتك ، غذاءك وحميتك . نعم فى الحياة الآلية صحة الجسم وهدوء النفس وإفعام القلب بالسرور

فاستقبل يومك مبكرا لتمتع نفسك بهدوء الكون و بصرك بشروق الشمس وأذنيك بتغريد الطير على فننه ، ولتملأ رئتيك من هواء الصباح النقى ولا يتيسر ذلك إلا إذا نمت مبكرا وهدأت فى سكون الليل . فإذا صحوت فقم من فراشك وابدأ عمل اليوم بحركات رياضية بسيطة مدة توقظ بها الدورة الدموية وتنشط بها الأعضاء ، ثم خذ حماما باردا لايستغرق أكثر من دقيقتين ، وامسح جسمك بمنشفة جافة أو جففه ببعض الألعاب الخفيفة ، ثم أدِّ الشكر لله بالصلاة تملأ نفسك بهجة وقلبك ثقة به عز وجل ، ثم تناول طعام الفطور واذهب إلى عملك سيرا على قدميك فإن بعد مكان العمل فخير أن تمشى نصف المسافة وتركب النصف الآخر لتعطى المعدة فرصة لأداء واجبها .

فإذا ذهبت إلى عملك فاعتبره واجبا لايقوم بمادة ، و إن المادة التى تؤجر بها عليه إنما هى وسيلة لتقوم به ، فلا تبرم إذن ولا ملل .

و إن كنت رئيسا أو صاحب عمل فاعلم أن كل تحية وكل ابتسامة تبادر بها الصغير من مرءوسيك أو عمالك حسنة تقدمها إلى العمل الذى تشرف عليه . فلا تتكبر ولا يأخذك الزهو والخيلاء فإن الله سبحانه وتعالى هو الذى أقامك فى مركزك هذا من أدوات نظام ملكه والسير به إلى الكمال .

وإذا كنت مرءوسا أو عاملا فلا أقل من أن تتصف بالصدق والطاعة وإحسان مايوكل إليك أمره . ولا تلبس ثوب الرياء تظنه يحميك أو يجعل من ضعفك قوة . وكن صريحا في أدب « ولا طاعة لمخلوق في معصية الخالق »

وبالجملة فسواء أكنت رئيسا أو مرءوسا ، صاحب عمل أو عاملا يجب أن تختم عملك اليومي بأن تقدم بين يدي ضميرك الحي كشف حساب فإن رضي عنه وأقره فأنت الرياضي الكامل

فإذا تركت العمل فاستشر معدتك أمشتاقة هي إلى الطعام ؟ إذا كان ذلك ، فبادر إليه مااستطعت ، وإلا فامش حتى يستثار عندك الشوق إلى الطعام . وبذلك تستقبل الغداء بشهية ورغبة لايعوقهما امتلاء لما قمت به من النظام الرياضي الدقيق . ولك بعد الغداء أن يفعل ماتشاء من نوم واستلقاء وقراءة وكتابة في غير إجهاد إلى وقت الأصيل ، ثم تخرج إلى الخلاء لاستنشاق الهواء النقي ، فإذا حان وقت تمارين المساء اليومية أديتها ، وبعد الانتهاء منها تأخذ حماما باردا تفرك الجسم بعده جيدا ثم تمشي حتى وقت العشاء ، وبعد تناول العشاء سر على قدميك مدة تساعد المعدة على الهضم ، ولزيادة ضبط المواعيد فإليك جدولين : الأول للصيف والثاني للشتاء .

مواعيد الصيف

من الساعة	إلى الساعة	العمل
......	٥ ر ٥ صباحا	الاستيقاظ
٥ر٥ صباحا	٥ ر ٦ » »	قضاء الحاجة و تمرينات خفيفة مدة ربع ساعة وحمام .
٥ر٦ »	٧ » »	الافطار
٧ » »	......	المشى إلى محل العمل .
......	......	الغداء ـ وقته متروك لكل إنسان بحسب عمله .
......	٦ بعد الظهر	الراحة ـ ونوعها متروك لرأيك .
٦ بعد الظهر	٧ » »	تمرينات يومية .
٧ » »	٥ ر ٧ » »	المشى إلى المنزل للعشاء .
٥ر٧ » »	٨ » »	العشاء .
٨ » »	٥ ر ٩ » »	المشى والسمر .
٥ر٩ » »	٥ ر ٥ صباحا	النوم .

مواعيد الشتاء

من الساعة	إلى الساعة	العمل
......	٥ ر ٥ صباحا	الاستيقاظ
٥ر٥ صباحا	٥ ر ٦ »	قضاء الحاجة و تمرينات خفيفة مدة ربع ساعة وحمام.
٥ر٦ »	٧ »	الافطار .
٧ » »	....	المشى إلى محل العمل .
......	....	الغداء ـ وقته متروك لكل انسان بحسب عمله .
......	٥ بعد الظهر	الراحة ـ ونوعها متروك لرأيك .
٥ بعد الظهر	٦ » »	تمرينات يومية .
٦ » »	٥ ر ٦ » »	المشىء إلى المنزل للعشاء .
٥ر٦ » »	٧ » »	العشاء .
٧ » »	٥ ر ٨ » »	المشى والسمر .
٥ر٨ » »	٥ ر ٥ صباحا	النوم .

والذى أريده من الرياضى ألا يخضع للتقلبات الجوية وألا تقعده عن اتباع نظامه الرياضى ، بل أريد أن يتخذ من رياضيته قوة وحصانة يقاوم بهما تقلبات الجو . وإنما خصصت جدولا للصيف وآخر للشتاء تمشيا مع الطبيعة . لذلك آثرت أن يكون النوم فى الشتاء مبكرا عنه فى الصيف ، ووحدت نظام الصحو فى الاثنين لأن الجسم يتحرك كثيرا فى الشتاء للدفء فيطلب النوم مبكرا ولأننا نكون قد تقدمنا فى الليل أكثر مما فى اليوم الصيفى وبذا نكون قد تحاشينا تغيير نظام الصحو صيفا وشتاء وتمشينا مع مايتطلبه الجسم .



معلم الرياضة البدنية

أصبحت الرياضة البدنية فناً وعلماً ولها من الخطر ما لجميع الفنون والعلوم ، ولكل علم أو فن قيمته في الحياة وأحرى بالرياضة البدنية أن تكون في المرتبة الأولى لشدة حاجة الإنسان إليها .

ولقد تدرجت الرياضة كما تدرج الإنسان في الحياة . وإذا كانت الرياضة في أول نشأتها تكتفي فيها الحركة المجردة فإنها الآن تحتاج إلى معلمين مثقفين ملمين بعلوم عدة أقلها شيء من علم النفس وتشريح الأعضاء . فإن لم يسند أمرها إلى خبير بها علميا وفنيا فلا تجنى منها الثمرة المرجوة من خلق إنسان قوى النفس والبدن يتألف من أمثاله شعب مكافح مغامر وراء النصر ، جلد على تحمل أعباء الحياة بصدر رحب، ونفس مطمئنة ، وأمل في المستقبل .

ولعل عدم انتشارها وقلة إقبال الناس عليها في مصر راجعان إلى سوء اختيار المعلمين الذين تتوافر فيهم شروط العلم والفن .

فالمعلم الذى لا يعلم نزعات نفوس المتمرنين وميولهم أثناء التمرين يضيع وقته بين جهله وسآمة طلبته ، والمعلم الذى يجهل تشريح الأعضاء لا يستطيع أن يدل المتمرن على ما إذا كانت حركاته نافعة أم ضارة . وهل الحركة أفادت العضو المراد تقويته أم قوت عضوا آخر غير المقصود ؟

ويجب أن يكون المعلم قد مارس كثيرا من ضروب الألعاب الرياضية خصوصا اللعبة التى يقوم بتدريب الأفراد عليها زمنا طويلا حتى يكون قد اختبرها وألم بنواحيها ليعلم مواضع الضعف أو الخطأ من اللاعب فيعمل على تلافيهما أولا فأولا ، ولا يكون ذلك إلا بقوة الملاحظة المكتسبة من الخبرة ، فيمكنه إدراك كل ضعف غير ظاهر فى أى عضو أو عضلة ، أو فتور عند اللاعب لسبب خفى .

ويجب كذلك أن يكون المعلم دمث الأخلاق ، لين الجانب ، سهل العريكة فى حزم ، حسن المعاملة ، صادقا فى أقواله وأفعاله ، ذا شهامة ومروءة ونجدة لأنه المثل الأعلى للمتمرنين يقتدون به فى حياتهم . فكل صفة جميلة يرونها فيه تتأصل فى نفوسهم وينشئون عليها ، وله من القدرة مايمكنه من أن يجعل من المتمرن فى طور طفولته رجلا من الناحيتين البدنية والخُلقية : فيكون فيه بالألعاب عضلات قوية وخُلقا متينا ؛ فيكون مطيعا ، جريئا ، حرًّا مستقلا ، معتمدا على نفسه .

وإنه ليكون أروع تأثيرا فى النفس وأخذاً بمجامع القلوب أن ترى ذلك المعلم المكتمل التكوين القوى العضلات وقد ظهرت سيما دماثة الخلق على وجهه ، ولين الجانب فى طبعه بأكثر مما تظهر هذه الأخلاق فى غيره من الناس .

لذلك ترى الأمم الناهضة اعتمدت على معلم الرياضة البدنية فى تكوين النشء جثمانيا لعلمها أن العقل السليم فى الجسم السليم . وخلقيا لأن الرياضة تغرس فى نفوس الشباب حب النظام ، والطاعة ، وقوة الأعصاب ، وتنبيه الحواس ، والصبر والمثابرة على العمل ، وقوة الإرادة ، والاعتماد على النفس ، وإنكار الذات لخير المجموع .

فإن لم يكن المعلم ذا نصيب وفير من هذه الفضائل أساء من حيث أراد الإحسان.

حقا إن المشرفين على تربية النشء الرياضية فى وزارة المعارف عندنا هم على جانب عظيم من الثقافة الرياضية العالية ، يضعون التمارين الرياضية فترسلها الوزارة إلى جميع مدارس القطر ، ولكن يقوم بتنفيذها معلمون أقل ثقافة وعلماً وفى بلاد تختلف أجواؤها حيث تفرض فرضا على التلاميذ وفيهم النحيل والبدين ، والقوى والضعيف وفيهم محدودب الظهر ومعتدله ، ومنحدر الكتفين ومستقيمهما ، ويقوم كل أولئك بأداء تمرينات واحدة اذا أفادت البعض لم تفد الآخرين بل ربما تضرهم .

والواجب أن يقسم التلاميذ إلى فرق متجانسة من حيث التكوين الجسمانى

وتعطى كل فرقة مايفيدها وما يتفق مع ميولها من التمارين الرياضية بما يلائم جو المدينة بصفة عامة وجو اليوم الذى يلعبون فيه بصفة خاصة ، فلا تكون التمارين المعطاة للتلاميذ فى أقصى الصعيد كأسوان وإدفو هى نفسها التى تعطى لتلاميذ مدارس الأسكندرية ورشيد مثلا . كما أنه من الخطأ أن تؤدى تمارين شهر يناير الشديد البرودة فى شهر مايو ذى الجو الحار .

وفى يقينى أن هذه الأخطاء الجسيمة تعود إلى نظام المركزية الذى تحاول وزارة المعارف أن تتخلص منه . هذا النظام الذى لاتقتصر أضراره على ماشرحنا بل تتعداه إلى أضرار معنوية تصيب نفوس المعلمين والتلاميذ . فانه يميت فيهم روح الابتكار ، ويضعف قوة الملاحظة، ويقلل من الثقة بالنفس والاعتماد عليها . هذا فيما يختص بالمعلمين . أما التلاميذ المساكين فإنهم يقومون بحركات آلية على وتيرة واحدة تسأمها النفوس فيؤدونها كارهين خاملين فيشبون دون أن يدركوا قيمة الرياضة الحقيقية ، وهم معذورون فى ذلك إذ لم تتح لهم فرصة يتفهمون فيها روح الرياضة البدنية . فهى فى نظرهم لاتعدو أن تكون حركات متكررة بغيضة إليهم .

واجتنابا لهذه الأضرار التى تشمل المعلمين والتلاميذ جميعا وللاستفادة من الرياضة البدنية يجب القضاء على المركزية وتثقيف معلمى الرياضة تثقيفا عاليا حتى يستطيعوا تأدية ماعليهم للفن من واجب على الوجه الأكمل .

ومن الواجب أن تكون التربيــة الرياضية من المواد الأساسية التى يقوم التلاميذ جميعا بدراستها علما وعملا ، فلا يكون هناك مايسمى بالقسم المخصوص (كبير وصغير) الذى لايزيد عدد أفراده على خمسين تلميذا فى مدرســة عدد تلاميذها حوالى الألف ، حيث توجه العناية كلها إلى هؤلاء الخمسين السعداء بما حباهم الله من تمام الصحة وكمال الخلقة مع إهمال المئات الأخرى ، وهم أحوج

إلى العناية من غيرهم . ولست أظن أن الحصة الرياضية كافية بأى حال فى هذا الصدد .

وفى رأيى أن تخصيص ربع ساعة مثلا ثلاثة أيام فى الأسبوع يقوم فيه جميع تلاميذ المدرسة بأداء تمارين رياضية ، كل وما يختاره من عدو أو قفز أو حركات سويدية أو غيرها ، وليس من الضرورى أن يلتزم التلميذ نوعا واحدا طول هذه المدة بل يكون له الحق فى لعب التنس ثم القفز ثم اللعب بأدوات ثم العدو مثلا .

و إنه لمن المعيب أن ينتخب خمسون تلميذا من ألف تلميذ يعنى بهم ويهمل الباقون . و إنى كرياضى مصرى لا أرضى أن يحرم فرد واحد من الرياضة البدنية فما بالك بالعشرات والمئات من رجال المستقبل ؟ ؟

ومن الظواهر الناطقة بصدق ما أقول هنا أن ناشئتنا المصرية ماتكاد تلق بالقلم والكتاب وتخرج إلى ميدان العمل حتى تخلع ثوب الرياضة وتلق به فى فناء المدرسة فلا تعود إلى الرياضة ولا ترى من أفرادها من يعنى برياضة جسمه وهو فى مكتبه ، أو فى متجره أو فى منزله .

ولو أنه شب على الرياضة متعشقا إياها مقدرا مزاياها منصرفا إليها بطبعه على يد معلم مثقف ذى كفاية لا تخذ منها طوال حياته خدنا ورفيقا لا يفارقه ولا يعدل به سواه من الأخدان .

الرياضى الكامل

اتفق أساطين التربية على أن لا يجوز التخصص فى أية مهنة أو صناعة أو علم إلا بعد تثقيف عام يكون نصيب الفرد منه وفيرا . ويعيبون التخصص فى إحداها عند سن مبكرة لا يكون الفرد قد ألم أثناءها بالمبادىء الأولية للعلوم والصناعات ولا بمعلومات الحياة العامة .

ونزيد على هذا ، أنه إذا وجب التخصص فى أية مهنة أو صناعة أو علم تمشيا مع قانون التوزيع العام لمختلف القوى والمدارك فى بنى الإنسان . فإنا لا نجيز للرياضى الكامل بحال أن يتخصص فى أحد فنون الرياضة دون الآخر بالمعنى المتبادر للذهن من قولك : هذا كيمائى وذاك محام ، وما يتركه هذا التعريف فى الذهن من البون الشاسع بين كل منهما من حيث تحصيله واختصاصه . فنحن لا نسمح لمختلف الفنون الرياضية أن تنقطع الصلة بينها انقطاعها بين مادتى الكيمياء والتشريع مثلا ، ولا أن يتسع البون فى المعلومات والتحصيل بين الرباع والعدّاء اتساعه بين المحامى والطبيب .

وإذا نبغ الكيمائى والمحامى والمدرس والطبيب ، بانقطاع كل إلى مادته وانصرافه إليها عن غيرها فإنا لا نبرر بل لا نجيز أن ينبغ الرياضى الكامل فى أى ضرب من ضروب الرياضة بهذا الطريق أى طريق الانقطاع إليه ، لأن جميع هذه الضروب ـ خلافا للمواد العلمية السابقة ـ مشتركة فى غاية واحدة وموجهة إلى غرض واحد لا تتناوله التجزئة ، هو الصحة العامة وجمال الجسم ومتانة الخلق . ولكننا لا نمنع أن يكتسب هذا النبوغ أثناء المران بتفوق اللاعب عفوا فى نوع من الألعاب الرياضية لأن ضروب الرياضة جميعها مثلها كمثل البنيان يشد بعضه بعضا . وهذا لا ينافى أن يتخصص الرياضى الكامل مع ذلك فى ناحية من نواحى الرياضة فيجعل إليها معظم همه وغالب التفاته .

زد على هذا أن أسمى غايات الرياضى أن يكون للمجتمع ، مستعدا لتلبية أية دعوة ، ملبيا لكل نداء ، يلهب حواسه وشعوره الواجب الإنسانى ، وتستحثه النخوة إلى المبادرة بمعونة من هو جدير بالمعونة ، ومظاهرة الضعيف حتى يأخذ له بحقه .

وإذاً فماذا تجدى قوة عضلات الرباع الحديدية الذى لم يفز بنصيب فى الرياضة البدنية غير رفع الأثقال فى إدراك لص أو قاتل قد أرسل ساقيه للريح ؟ وماذا يفعل العداء فى إسعاف مرضوض أو مغمى عليه ؟ وماذا تفيد مرونة عضلات المصارع فى إنقاذ غريق قد أشرف على الهلاك ، إذا لم يكن له إلمام بالسباحة وطرق الأنقاذ ؟

وكيف يتسنى لأب أن يقدم لأمته أبناء أصحاء منشئين تنشئة رياضية إذا لم يكن له إلمام بجميع ضروب الرياضة البدنية وهو قدوة أولاده ؟

نعم يجب أن يمارس الرياضى الكامل جميع أنواع الرياضة البدنية . يجب أن يلعب بكرة القدم ، وأن يلم بلعبة « التنس » . يجب أن يكون فارسا كما يكون رباعا . يجب أن يلعب « البنج بنج » ولولا يجيدها . يجب أن يعرف الكثير عن السلاح وأن يكون ماهرا فى تسديد الرماية وإصابة الغرض .

وإنك لتدهش حين تعلم أن لعبة « البنج بنج » تلك اللعبة الخفيفة على المنضدة الصغيرة لها أكبر الأثر فى سيطرة الأعصاب على الأعضاء وفى ضبط الحواس لأنها تحكمها فتضبط حركاتها وتقودها إلى تأدية عملها المطلوب فى سرعة ودقة على الوجه الأكمل وفى الوقت المناسب .

فاذا كانت هذه الثمرة الطيبة نتيجة لهذه اللعبة البسيطة البعيدة عن المخاطرة والمغامرة ، فما بالك بالملاكمة والمصارعة ولعبة كرة القدم وغيرها من الألعاب العنيفة التى تعوّد كلٌّ منها الإنسانَ أظهر الفضائل الخلقية من انتهاز الفرص ، واتقاء

الخطر ، وسرعة الخاطر ، وكبح جماح النفس ، والصبر ، والمثابرة ، والمحبة ، والتعاون ، والاستماتة فى سبيل النصر ، إلى غير ذلك من المزايا العظيمة التى هى بلا شك مؤهلات النجاح الحقيقية فى الحياة .

فإذا مارس الإنسان جميع النواحى الرياضية غرست فيه هذه الفضائل مجتمعة وبها يتهيأ للمثل الأعلى فى الرجولة ويصير بحق رياضياً كاملا لأنه مارس الرياضة الكاملة .

قال أحد كبار رجال التربية الإنجليز « يكفى أن يتقن الفرد لعبة من الألعاب الرياضية ليكون أهلاً للقيام بأى عمل جدى فى الحياة .

يعنى هذا المربى أن اللعبة التى يجيدها اللاعب ويمارسها تغرس فى نفسه من الفضائل وأسباب الكفاح ما يجعله أهلا لأن يقوم بالعمل الجدى فى الحياة .

فكم تكون قدرته على التغلب على الصعاب وعلى القيام بالواجب إذا مارس أكثر من لعبة وأجادها ليكون هو الرياضى الكامل المنشود ؟ ؟

إن الرياضى الكامل لايعرف « الارستقراطية » التى تفرق بين الناس بغير وجه حق لانعدامها فى قواميس الرياضة ، ولأن للرياضة الكاملة التى تخلق الرياضي الكامل أكبر الأثر فى محو الفوارق بين الطبقات . وكما أنها تنظم الصلة بين أعضاء الجسم وتوجهها جميعا نحو الكمال الصحى ، تنظم الصلة بين أعضاء المجتمع وتدفعهم إلى الكمال الخلقى ، فالكمال من الناحيتين هو إذن غاية الرياضة الكاملة.

ولقد بحثت مستقصيا أسباب كثير من عيوبنا الشائعة كالتواكل ، وإهمال الواجب ، والأنانية ؛ وسعة الفروق بين الطبقات — كما نرى بين غنينا وفقيرنا ؛ وعاملنا وصاحب العمل منا ، والرئيس والمرءوس — وهالنى أن رأيت أن كثيرا

الشعوب الأخرى الشرقية ؟ وفكرت بجانب هذا فيما وصل إليه القوم في الغرب من العظمة ، وما سر هذه العظمة ؟ ؟

أعتقد أنه ليس سوى جهلنا بالرياضة البدنية ، أو هو معرفتنا باسمها وحركاتها دون الفطنة إلى مغزاها وأسرارها . هم سعوا بالرياضة البدنية إلى الجوهر ، ونحن قنعنا منها بالمظهر .

أسوق دليلا آخر لايقبل الشك وهو : أنك تجد أكثر الملوك تعلقا بالرياضة الكاملة أقربهم إلى قلوب شعوبهم .

هذه مصر : تتغنى باسم مليكها الشاب المحبوب ، ويتنافس أفرادها في استجلاء طاعته الكريمة ، وتسعى بحبات قلوبها بين يدى جلالته راضية مرضية — وليس هذا كله وأبيك إلا صدى لما نرى فيه من النبل ، والعطف ، والكمال ، والحيوية الطاهرة ، والمكارم الباهرة التي جناها من روضة الرياضة البدنية مليكها الرياضي الكامل **فاروق الأول** — حفظه الله .



الخاتمـــة

هأنذا قدمت ما استطعت تقديمه بين يدى أبناء وطنى المحبوب فإن كنت قد أحطت بالموضوع وأصبت المرمى فوطنى أدى رسالته إلى بلاده . وإن لم أبلغ حد الكمال — وهذا اعتقادى — فجندى لم يقصر فى جهاده . ولله عز وجل الحمـــد أولاً وآخراً .

مصطفى عبد الحليم ناشد

سيظهر قريباً للمؤلف إن شاء الله تعالى الكتب الآتية : —

(١) المصارعة اليونانية الرومانية .

(٢) المصارعة الحرة .

(٣) المصارعة اليابانية والدفاع عن النفس .

(٤) الملاكمـــة .

كلمة شكر

شكرى لحضرات الأطباء اللذين أمدونى بآرائهم الطبية الناضجة ، بعد أن قضوا الليالى فى بحث هذا الكتاب ، وأمضوا ثمين الوقت فى درسه لخرج للناس فى حلتين قشيبتين من علم وفن .

وشكرى كذلك لحضرة الزميل البطل الأولمبى (السيد نصير) الذى شجعنى على إخراجه وكتب عنه ما كتب .

لم يدفع هؤلاء إلى هذا كله غير الواجب والمنفعة العامة ، وسيلمح القارىء هذا المجهود العظيم الذى بذله حضراتهم بين طيات هذا الكتاب .

وقد أديت بدورى ما علىّ من واجب الأمانة حيث أودعت الكتاب جميع آرائهم منسوبة إليهم سواء أكانت لى أم على .

وشكرى أيضا لإخوانى الذين ساعدونى مساعدة قيمة فى إخراجه من البداية إلى النهاية ، أخص منهم بالذكر حضرات الأساتذة : —

على محمود شرف أفندى المدرس بوزارة المعارف .

عبد العزيز عزت أفندى المدرس بالمدرسة الأحمدية بطنطا .

الشيخ أبو الغيط حسن جاد المدرس بمجلس مديرية الغربية .

جمال الدين فكيه أفندى الموظف ببلدية طنطا .

سيد أحمد طه افندى الموظف بسكة حديد الحكومة .

السيد أفندى أحمد الطوخى التاجر بطنطا

شخصى . لذلك أشكر الله سبحانه وتعالى الذى حبا مصر أمثال هؤلاء ، وأسأله أن يكثر من أمثالهم .

ولعلى لا أرضى فى نفسى عاطفة الاعتراف بالجميل إلا إذا سجلت هنا ثنائى مضاعفا على أولئك الذين تفضلوا فاشتركوا فى كتابى وهو جنين ، لاسيما وأن الكثيرين منهم لم تربطنى بهم رابطة من صداقة أو معرفة ، وإن ربطتهم بى رابطة الثقة التى يتمتع بها الرياضى ممن يقدرون الرياضة .

وهم مع ذلك رابحون ! ! !



فهرست الكتاب

صفحة

الباب الثالث ـ اللعب بالأدوات

صفحة

الباب الرابع — الألعاب دون أدوات

الباب الخامس — رفع الأثقال

صفحة

الباب السادس ــ التدليك

الباب السابع – متفرقات

الخطأ والصواب

صفحة	سطر	خطأ	صواب
٢٤	١	لفضل	بفضل
٣١	٢	أعضـاء	أعضاءه
٣٥	٩	تشربت	تسربت
٣٧	٣	الاخرة	الفاخرة
٥٠	٤	يتفنون	يتفننون
٥٢	٨	واتساعد	أكبر
٥٣	١٩	و بدون	ودون
٦٢	٧	القذف	القفز
٦٣	٤	ممدوتين	ممدودتين
٦٨	١٢	عليـه	عليها
٧٦	١٨	حتى	حيث
٩٤	٢٠	على	ثم
١٠٤	١	يدك	يديك
١٠٤	٢٠	قوق	قوة
١١١	٣	أن	إذ
١١٨	١٢	٥٤	٤٦
١٢٠	٢، ٣	ترفع إلى أعلى قليلا	....

صفحة	سطر	خطأ	صواب
١٤٠	هامش	هكنمشت	هكنشمت
١٤٤	«	هلنمشت	«
١٥٨	١٣	الجماة	الجلة
١٧٣	٢	على	أعلى
١٧٤	٢١	الضلة	العضلة
٢٠٤	١	منها	منهما
٢٠٨	٦	نعومتها	ونعومتها

إِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلاً أَنْ يُتْقِنَهُ

حَدِيث شَرِيف



ج. حجازي ١٩٣٧/٤/٤/٢٠٠٠